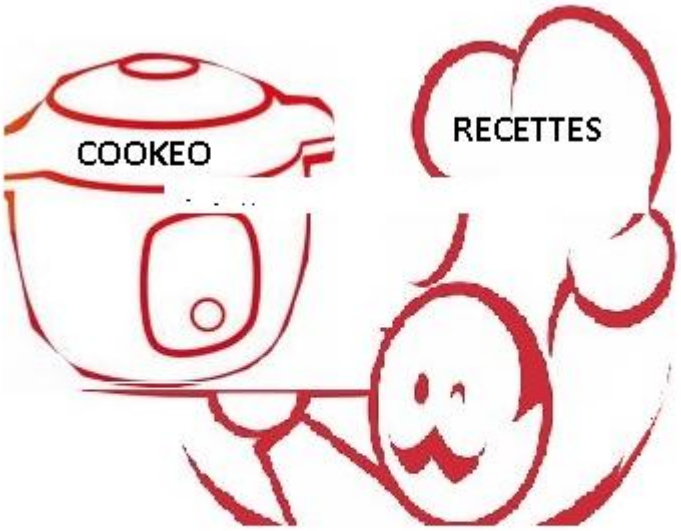


240 RECETTES COOKEO
LETTRE C

https://www.facebook.com/groups/

VIANDES 10
AGNEAU 10
Cotelettes d'agneau 10
PLATS COMPLETS 11
Cassoulet 11
Cassoulet 11
Cassoulet pas cher 12
Cassoulet à ma façon 12
Cassoulet 13
Cassoulet franc Comtois 13
Chili revisité 14

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Chili à ma façon 15
Chili con pollo 15
Choucroute 16
Choucroute alsacienne 17
Choucroute 17
Couscous boulettes 18
Couscous de cailles aux raisins 18
Couscous express aux légumes 19
Couscous express 19
Couscous agneau 20
Couscous poulet merguez 20
Couscous 21
Couscous Poulet merguez 21
PORC 22
Carry de porc 22
Chair à saucisses aux légumes 23
Chipolatas à la tomate 23
Chipolatas et gnocchis 24
Chou rouge au lard 25
Choux verts et saucisses 26
Colombo de porc à la banane 27
Colombo de sauté de porc ➽➽➽ 28
Coquillettes à la vache qui rit➽➽➽ 28
Coquillettes knacki tomates 29
Côtes de porc poêlée maraîchère 29
Côtes de porc à la moutarde 30
Côtes de porc roquefort 30
Côtes de porc sauce charcutière 31
Côtes de porc à la potée de légumes 32
Côtes de porc aux pruneaux 33
Côtes de porc en bonne compagnie 33

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Côtes de porc poêlée maraîchère 34
Côtes de porc pommes de terre 34
Courgettes riz lardons 35
Crépinettes au porto 36
Crépinettes sauce curry 37
Crépinettes à la sauce provençale 37
Crépinettes porc tomate 38
Côtes de porc à la tomate 40
Côtes de porc au boursin 41
Courgettes chèvre lardons 42
Crépinettes au paprika 43
Crépinettes de porc à la tomate 44
BOEUF 46
Carbonade 46
Carbonnade 47
Carbonnade de boeuf 47
Coquillettes aux boulettes de boeuf➳➳➳ 48
Courgettes vache qui rit viande hachée 48
Courgettes rondes farcies 49
VOLAILLES/GIBIERS 50
Cari réunionnais 50
Carry ailes de poulet 51
Cari de poulet 51
Cailles aux pommes de terre 52
Cailles au vin blanc 53
Canette miel romarin 54
Canette aux olives 54
Canard aux agrumes 55
Canard aux agrumes 56
Canard à l'orange 57
Cailles au miel 58
Choux fleur tomate escalope 58

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Colombo de poulet 59
Colombo de poulet Antillais 60
Colombo de poulet à l'antillaise 61
COQ AU VIN 62
Coq au vin 63
Coquillettes aux aiguillettes de poulet 63
Coq au vin 64
Coquelets en barbouille 65
Curry de poulet 66
Curry de poulet pommes de terre 67
Cuisses poulet haricots verts 68
Curry de poulet à l'ananas 69
Cuisses de dinde aux pommes de terre 70
Cuisse de pintade et choux fleur 70
Cuisse de dinde forestière 71
Cuisse de dinde à la moutarde 71
Cuisses de dinde et petits légumes 72
Cuisses de dinde au quinoa 73
COQUILLETTES 73
Coquillettes au Boursin W Watchers 73
Coquillettes aiguillette de poulet 75
Coquillettes steaks hachés fromage 76
Coquillettes poulet chou-fleur 76
Coquillettes à la vache qui rit 77
Coquillettes knacki tomates 77
CUISSES CANARD 79
Cuisses de canard aux carottes et courgettes 79
Cuisses de canard au miel 80
Cuisses de canard à l'orange 81
CUISSES DE POULET 82
Cuisses de poulet au cidre 82

https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Cuisses de poulet au vin rouge 83
Cuisses de poulet au gingembre 84
Cuisses de poulet au curry 85
Cuisses de poulet à la moutarde 86
Cuisses de poulet aux endives 87
Cuisses de poulet aux champignons➳➳➳ 87
Cuisses de poulet au gingembre 88
Cuisses de poulet façon vapeur 88
Cuisses de poulet et riz 89
Cuisses de pintade au riz 89
Cuisses de poulet aux légumes 90
Cuisses de pintade au chou 91
Cuisses de poulet et pommes de terre 91
Cuisses de poulet aux champignons 92
Cuisses de poulet aux endives 93
Cuisses de poulet méridionale 93
Cuisses de poulet champignons courges 95
Cuisses de poulet vapeur 95
Cuisses de poulet aux câpres 96
POISSONS 97
Cabillaud lait de coco 97
Cabillaud aux petites crevettes 98
Cabillaud et jardinière de légumes 98
Calamars à la provençale 99
Cari de crevettes et riz 100
Cari de langoustes façon réunionnais 102
Cassollettes fruits de mer 103
Choucroute de la mer 103
Chou chinois aux Saint Jacques 104
Coeur de filets de merlu provençal 105
Cocotte de moules au lard et safran 106
Colin à la provençale 107

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Colin crevettes curry 107

Colombo de sole➳➳➳ 108

Coquillages du midi 109

Coquillettes aux médaillons de saumon➳➳➳ 109

Courgettes et morue au miel 111

Crevettes et blanc d'encornets 114

Crevettes coriandre 115

Crevettes au riz➳➳➳ 116

Crevettes cocktail de fruits de mer 117

Coktail 3 fruits de mer et riz 118

Crevettes sur fondue de poireaux 119

Curry de limande➳➳➳ 119

LEGUMES 121

Carottes aux oignons 121

Carottes bolognaise 121

Carottes carbonara version 2 122

Carottes carbonara 123

Carottes glacées au chorizo 123

Carottes aux oignons➳➳➳ 124

Carottes à la crème 124

Carottes au cumin 125

Caviar d'aubergines 126

Champignons oignons crème fraîche 127

Choux rouge 128

Chou chinois au gingembre 129

Courgettes Roquefort 129

Courgettes bolognaise 130

Compotée d'endives 131

Compotée de légumes 132

Courgettes vache qui rit 133

https://www.facebook.com/cookeorecettes/

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Courgettes au chèvre 133
Courgettes et tomates au Boursin 134
Crème de carottes 135
DESSERTS 136
Cerise au sirop 136
Charlotte ménagère 137
Cheesecake citron speculoos 137
Chocolat maison à l'ancienne 138
Clafoutis aux abricots 139
Clafoutis aux cerises 139
Clémentines menthe pignons 140
Coeur coulant au chocolat 141
CONFITURES 142
Confiture de fraises 142
Confiture de fraises express 143
Confiture de fraise à la menthe 143
Confiture abricots vanille 144
Confiture ananas vanille 145
Confiture de lait 146
Confiture de figues 147
Confiture de mirabelles 148
Confiture de mûres 148
Confiture de pommes 150
COMPOTES 151
Compotes 151
Compote pommes ananas ➽➽➽ 151
Compote pommes poires ➽➽➽ 152
Compote de pommes à la canelle 152
Compote pommes ananas 153
Compote pommes banane 154
Compote pommes abricots 154

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Compote pommes cerises 155
Compote pommes framboises 155
Compote pommes groseilles 156
Compote pommes nectarine 156
Compote pommes pruneaux 157
Compote pommes raisins 157
Compote pommes rubarbe 158
Compote pommes myrtilles 158
Compote pommes poires 159
Compote pommes pêches 159
Compote pommes mangues 160
Compote pommes kiwis 160
Compote poires banane 161
Compote de pommes bretonne 162
Compote pommes fraises 162
Coulis aux fruits rouges 165
CREMES 166
Crème chocolat ➽➽➽ 166
Crème légère au chocolat➽➽➽ 166
Crème à la clémentine 167
Crème à la fleur d'oranger 168
Crème à la pralinoise 169
Crème dessert vanille 170
Crème à la rose 171
Crème à la pistache 172
Crème à la vanille sans oeuf 172
Crème au beurre salé 173
Crème au carambar 174
Créme au carambar 2 175
Crème au café 176
Crème au caramel 177

https://www.facebook.com/cookeorecettes/

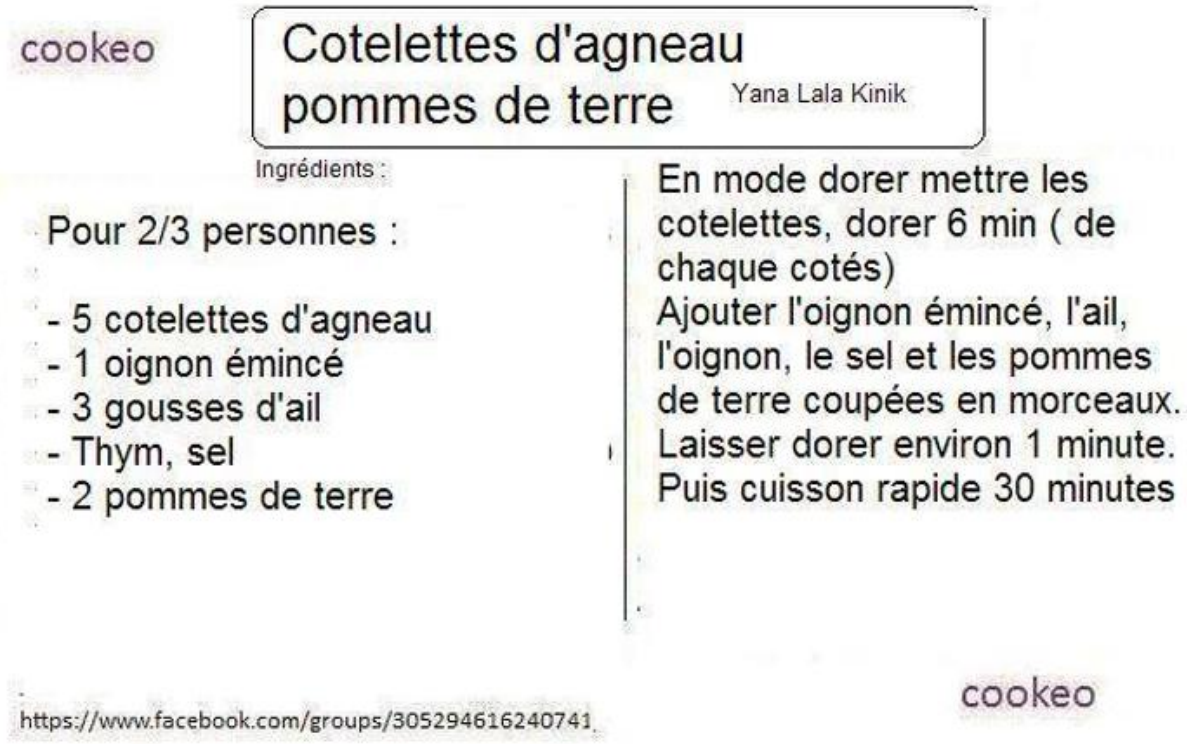
Crème au citron 178
Crème au miel 178
Crème aux oeufs 179
Crème au pain d'épices 180
Crème au spéculoos 181
Crème au spéculos 182
Crème brûlée au carambar 182
Crème citron pour tarte 183
Crème chocolat danette 184
Crème chocolat grand Marnier 185
Crème chocolat ou vanille 186
Crème au chocolat yaourt liégois 186
Crème au chocolat lait soja 187
Créme au chocolat blanc 188
Crème noix de coco 188
Crème renversée 189
Crème renversée version Nadine 190
Crème renversée au Nutella 190
Crème légère vanille 191
Crème Tahitienne 192
Confiture de prunes rouges 193
Clémentines menthe pignons 194
Couscous poire miel 195

https://www.facebook.com/cookeorecettes/

VIANDES

AGNEAU

Cotelettes d'agneau



https://www.facebook.com/cookeorecettes/

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

PLATS COMPLETS

Cassoulet

Cassoulet

Cassoulet

proposée par Francine Devie

Ingrédients

pour 4 personnes

2 saucisses a cuire

2 cuisses de canard confie

8 rondelles de saucisson a l ail

1cas de graisse d'oie ,

50cl de jus de tomate ,

1 cas de concentré de tomate

oignons, ail ,sel ,poivre ,

une pincée piment d espelette ,

2cas de chapelure

250 g d haricot blanc a faire tremper la veille

En mode manuel >dorer ,

faire dorer les cuisses et les saucisses (attention aux projections)

une fois roti selon votre gout retirer la viande metre les oignons et l ail a dorer un peu ,

arreter de dorer metre les haricots , le concentré de tomate le jus tomates les épices poser la viande sur les haricots

ajoutez 2cas chapelure au dessus et fermer cuire en mode rapide 30 mn .

bon app !!!

©https://www.facebook.com/Cookeo.recettes

https://www.facebook.com/

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Cassoulet pas cher

Moulinex cookeo

Cassoulet "pas cher"

Sabrina Lefevre

Ingrédients :

pour environ 6 personnes ;

1 saucisson a l'ail ,
1 cervelas ,
2 barquette de lardon 200 gr ,
6 pommes de terre ,
1 paquet de saucisse de strasbourg (a couper en deux) ,
2 boite d'haricot blanc a la tomate ,
1/2 boite d'eau
3 oignons
1 petite boite de concentré de tomate

J'ai couper mes oignons et eplucher mes patates ensuite en mode dorer faire fondre une pointe de margarine , y mettre les lardons et les oignons coupé , faire revenir , ensuite couper les saucisson en rondelles que vous inserer , faire cuire avec le reste des ingredients , melanger en douceur , qd ca sonne vous ajouter les patates couper en quartier et les haricots a la tomate , la 1/2 boite d'eau avec la moitie de la petite boite de concentre de tomate diluer dedans ! assaisonnez et fermer le couverce ! les saucisses de strasbourg seront a rajouter apres les 20 mn de cuisson rapide et remettre environ 5 mn en cuisson rapide !

Cassoulet à ma façon

cookeo

Cassoulet à ma façon

Isabelle Guilbert

Ingrédients :

Pour 4 personnes

- 1/2 saucisse de morteau
- 8 rondelles de saucisson à l'ail
- 1 c à s de concentré de tomates
- oignon, ail
- poivre, thym, laurier
- 2 c à s de chapelur
- 300 g d'haricots blancs lingots secsà faire tremper la veille
- 1/2 carotte en rondelles
- 1 verre d'eau
- lardons maigres
- saucisses de strasbourg/personne

En mode dorer, mettre l'huile d'olive, la saucisse de morteau en rondelles, l'oignon émincé, l'ail puis le saucisson à l'ail.
Arrêter de dorer, ajouter la c à s de concentré de tomates puis les haricots blancs, le thym, le laurier, 2 c à s de chapelure et cuire en mode rapide 30 min.
En mode maintien au chaud ajouter les saucisses de strasbourg.

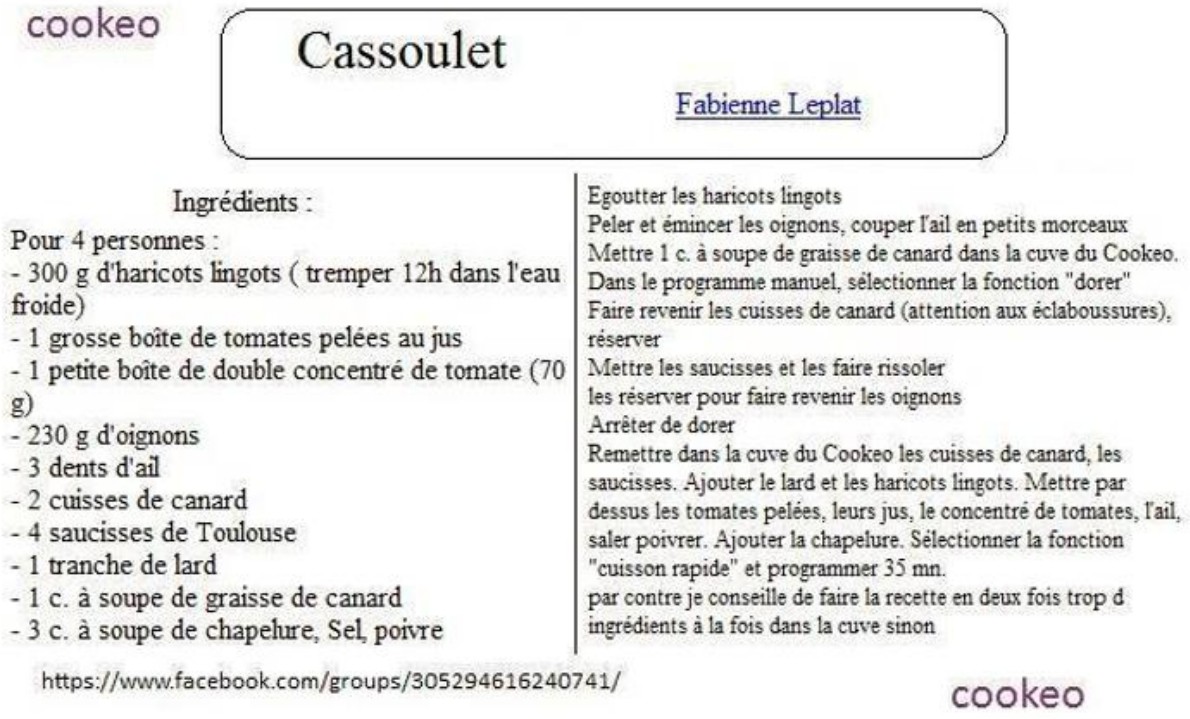
https://www.facebook.com/groups/305294616240741

cookeo

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Cassoulet


cookeo

Cassoulet

Fabienne Leplat

Ingrédients :

Pour 4 personnes :
- 300 g d'haricots lingots (tremper 12h dans l'eau froide)
- 1 grosse boîte de tomates pelées au jus
- 1 petite boîte de double concentré de tomate (70 g)
- 230 g d'oignons
- 3 dents d'ail
- 2 cuisses de canard
- 4 saucisses de Toulouse
- 1 tranche de lard
- 1 c. à soupe de graisse de canard
- 3 c. à soupe de chapelure, Sel, poivre

Egoutter les haricots lingots
Peler et émincer les oignons, couper l'ail en petits morceaux
Mettre 1 c. à soupe de graisse de canard dans la cuve du Cookeo.
Dans le programme manuel, sélectionner la fonction "dorer"
Faire revenir les cuisses de canard (attention aux éclaboussures), réserver
Mettre les saucisses et les faire rissoler
les réserver pour faire revenir les oignons
Arrêter de dorer
Remettre dans la cuve du Cookeo les cuisses de canard, les saucisses. Ajouter le lard et les haricots lingots. Mettre par dessus les tomates pelées, leurs jus, le concentré de tomates, l'ail, saler poivrer. Ajouter la chapelure. Sélectionner la fonction "cuisson rapide" et programmer 35 mn.
par contre je conseille de faire la recette en deux fois trop d ingrédients à la fois dans la cuve sinon

https://www.facebook.com/groups/305294616240741/

cookeo

Cassoulet franc Comtois

https://www.facebook.com

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

cookeo

Cassoulet franc comtois revisité avec d'autres viandes

Catherine Felt

Ingrédients :

Pour 5-6 personnes :

- 500g haricots lingot
- 1 saucisse de morteau
- 1 saucisse de montbéliard au fin blanc
- 1 saucisse à l'ail
- 1 palette fumée (500g)
- Lard fumé coupé en gros cubes
- Cervelas
- 500ml d'eau
- 1 cube bouillon de volaille
- 1 cube bouquet garni
- 1 gousse d'ail
- 2 oignons
- 1 petite boîte de concentré de tomate
- Piment d'espelette et 3 càs de chapelure

La veille, faire tremper les haricots
Dorer ail , oignons, les différentes saucisses coupées en grosses rondelles, la palette coupées en gros cubes(sauf le cervelas) et le lard
Rajouter le concentré de tomates
Puis rajouter les haricots, l'eau, les bouillons, le piment et la chapelure
Remuer
Cuisson rapide 35min
Après la cuisson, ouvrir cookéo,remuer et rajouter le cervelas coupé en grosses rondelles puis maintien au chaud 15 min

cookeo

https://www.facebook.com/groups/305294616240741

Chili revisité

Moulinex cookeo

Chili revisité

Isabelle Rives

Ingrédients :

6 pers
1 kg viande hachée
2 c soupe cumin
500g haricots rouges
500 ml jus tomate
1 demi boite tomates pelées
1 poivron rouge en cubes
1 sachet de riz
1 oignons
sel et poivre

Tout mettre dans le cookeo cuisson pré programmée du chili 7 mn

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Chili à ma façon

cookeo

Chili à ma façon

Catherine Felt

Ingrédients :

Pour 4 personnes :

- 650g viande hachée
- 2 gros oignons
- 300g haricots rouges
- 400 ml coulis de tomates fraîches
- 1 petite boîte de mais
- 2 pincées de piment d'espelette
- 1 marmite de bouillon de volaille
- 1 marmite de bouillon bouque garni
- Sel poivre ail
- 1 petite boîte de concentré de tomate

Faire dorer les oignons et la viande
Puis ajouter le concentré et remuer
Ajouter les haricots rouges , le mais
Ajouter le coulis de tomate , le piment et les bouillons de volaille et bouquet garni
Remuer le tout et cuisson rapide 7min

https://www.facebook.com/groups/305294616240741

cookeo

Chili con pollo

Moulinex cookeo

Chili con pollo

Sonia Manuel

Ingrédients :

2 personnes

2 cuisses de poulets
200ml de fond de veau
Un pot de sauce bolognaise
Riz
haricots rouge
Sel et poivre

En mode dorer faire revenir les cuisses de poulets pour ma part j'ai fait doré jusqu'à ce que la peau soit bien dorée.
arreter de dorer et passer en mode cuisson en ajoutant le fond de veau et l'eau. cuire pendant 10 min (mon poulet etait congelé)
j'ai cuit a part le riz mais je pense qu'on peut le mettre avec
Ensuite j'ai fait remis en mode doré pour évaporer rapidement le trop d'eau
j'ai rajouter les haricots le riz et la sauce bolognaise et remuer j'ai stoppé le mode dorage (pas eu le temps de finir pour info)
j'ai fermé et maintient au chaud le temps de l'apéro etc etc !

© https://www.facebook.com/Cookeo.recettes

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Choucroute

Choucroute

	2	4	6
Choucroute cuite	300 g	600 g	900 g
Saucisses de Morteau	1/2	1	1.5
Pommes de terre	160 g	320 g	480 g
Tranches de lard fumé	2	4	6
Vin blanc d'Alsace	10 cl	12 cl	15 cl
Saucisses de Strasbourg	2	4	6
saucisson fumé à l'ail	2	4	6
Palette de porc fumée	1/4	1/2	1
Baie de genièvre	2	6	8

Préparation : 5 mn Cuisson : 6 mn

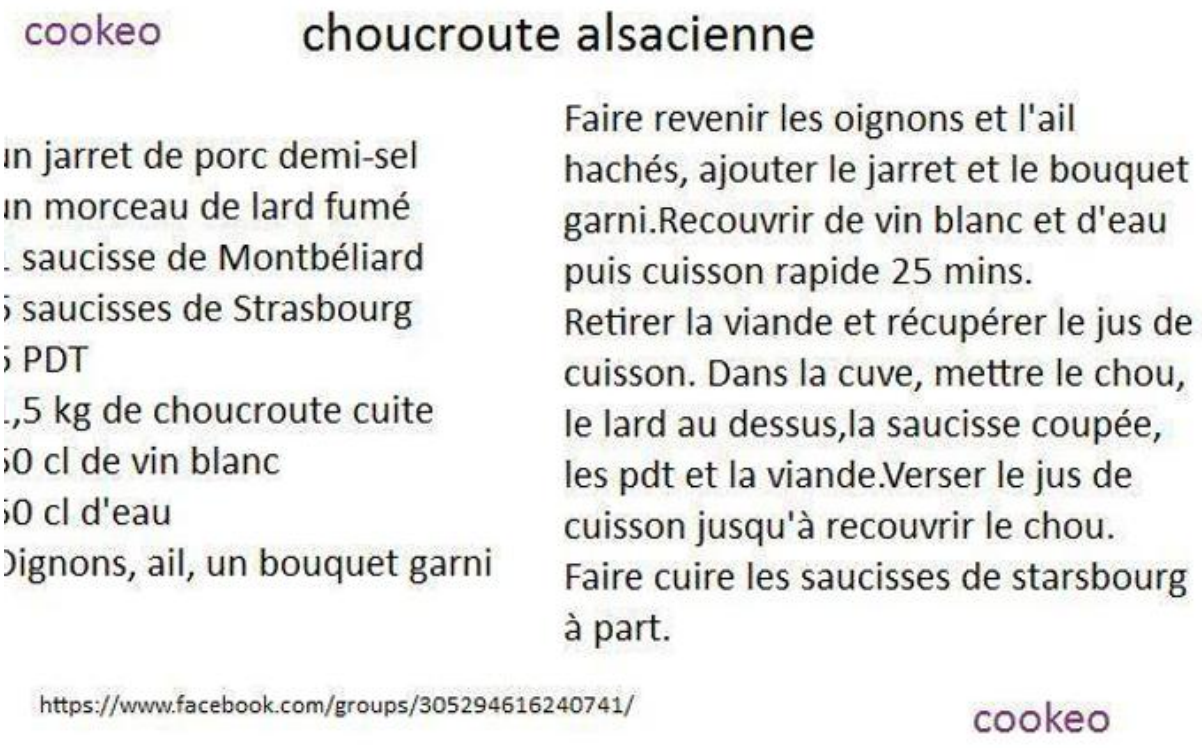
Préparation :
Mettre les pommes de terre, le chou, puis les autres ingrédients dans la cuve.
Cuisson

https://www.facebook.com/cookeorecettes/

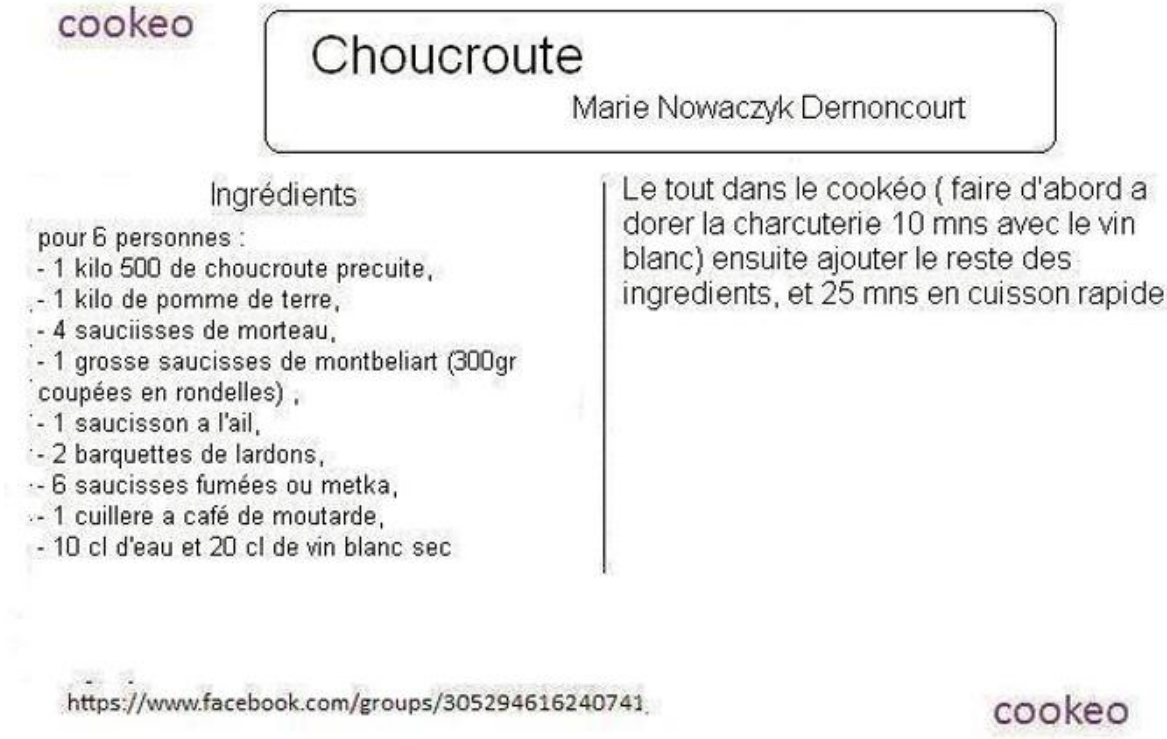
https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Choucroute alsacienne



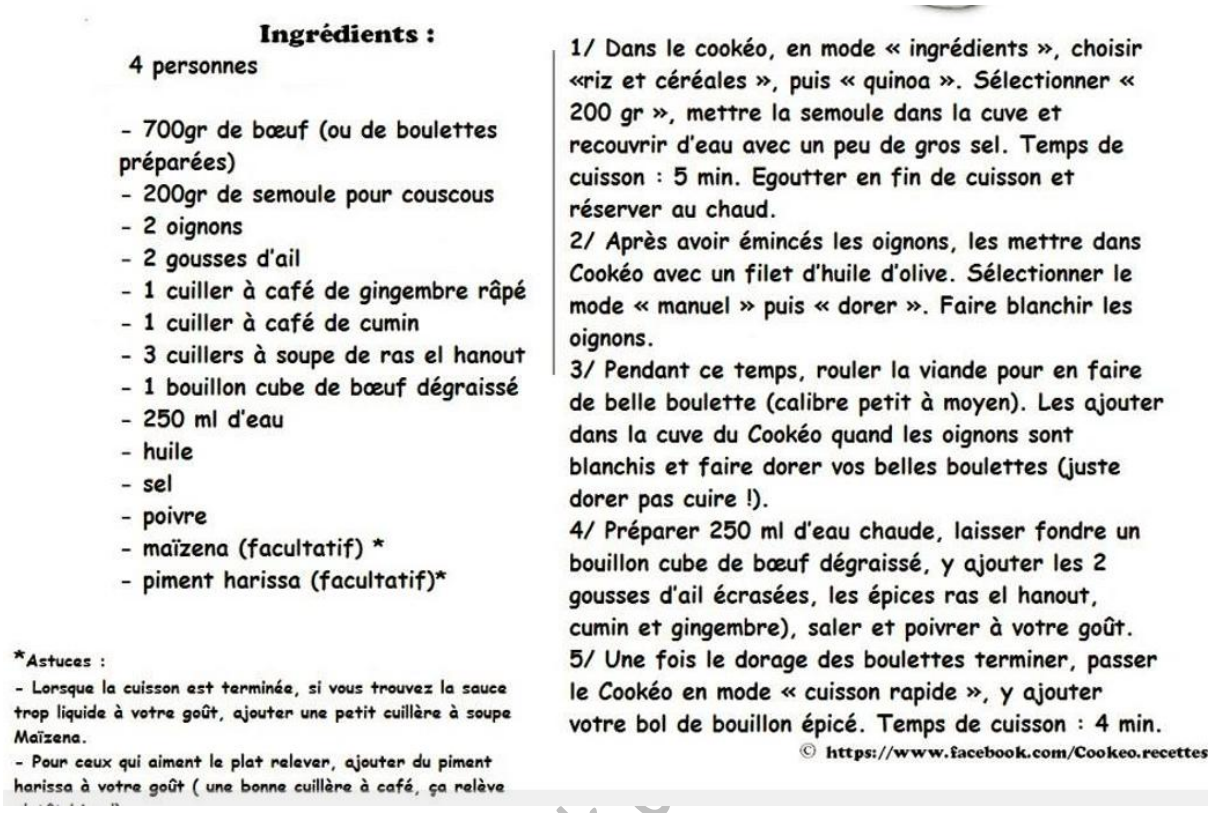
Choucroute



https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Couscous boulettes



Ingrédients :

4 personnes

- 700gr de bœuf (ou de boulettes préparées)
- 200gr de semoule pour couscous
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 1 cuiller à café de gingembre râpé
- 1 cuiller à café de cumin
- 3 cuillers à soupe de ras el hanout
- 1 bouillon cube de bœuf dégraissé
- 250 ml d'eau
- huile
- sel
- poivre
- maïzena (facultatif) *
- piment harissa (facultatif)*

*Astuces :
- Lorsque la cuisson est terminée, si vous trouvez la sauce trop liquide à votre goût, ajouter une petit cuillère à soupe Maïzena.
- Pour ceux qui aiment le plat relever, ajouter du piment harissa à votre goût (une bonne cuillère à café, ça relève

1/ Dans le cookéo, en mode « ingrédients », choisir «riz et céréales », puis « quinoa ». Sélectionner « 200 gr », mettre la semoule dans la cuve et recouvrir d'eau avec un peu de gros sel. Temps de cuisson : 5 min. Egoutter en fin de cuisson et réserver au chaud.
2/ Après avoir émincés les oignons, les mettre dans Cookéo avec un filet d'huile d'olive. Sélectionner le mode « manuel » puis « dorer ». Faire blanchir les oignons.
3/ Pendant ce temps, rouler la viande pour en faire de belle boulette (calibre petit à moyen). Les ajouter dans la cuve du Cookéo quand les oignons sont blanchis et faire dorer vos belles boulettes (juste dorer pas cuire !).
4/ Préparer 250 ml d'eau chaude, laisser fondre un bouillon cube de bœuf dégraissé, y ajouter les 2 gousses d'ail écrasées, les épices ras el hanout, cumin et gingembre), saler et poivrer à votre goût.
5/ Une fois le dorage des boulettes terminer, passer le Cookéo en mode « cuisson rapide », y ajouter votre bol de bouillon épicé. Temps de cuisson : 4 min.

© https://www.facebook.com/Cookeo.recettes

Couscous de cailles aux raisins

cookeo

Couscous de cailles aux raisins

Ninous Khaled

Ingrédients

Pour 2 perssonnes :

- 2 cailles
- 1 poignée de raisin sec
- 1 oignon coupé en petits morceaux
- 2 gousses d'ail coupé
- 2 c a s de sauce soja
- 4 c a s de miel
- sel poivre

logiquement c'est 200ml de vin blanc et 100ml d'eau (moi j'ai mis que l'eau)
une noisette de beurre

En mode préchauffage faire revenir les cailles oignon ail raisins secs le beurre pendant 5 min environ
on rajoute le reste des ingrédients 20min de cuisson rapide
la semoule est cuite a par

https://www.facebook.com/groups/305294616240741

cookeo

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Couscous express aux légumes

cookeo

Couscous express aux légumes frais

Melanie Lee

Ingrédients :

Pour 8 personnes
- 1 courgette
- 1 poivron rouge
- 1 poivron vert
- 3 carottes
- 1 navet
- 1/4 de celeri ou 1 branche
- 1/2 aubergine
- 1 ou 2 piments
- 2 petites boites de tomates pelées
- 1 boite de pois chiches
- 2 cubes de bouillon
- 8 blancs de poulet (cotes d'agneau/ boeuf)
- 8 merguez

Faire dorer les blancs de poulet avec l'huile d'olive pendant quelques minutes.
Mettre tous les autres ingrédients sauf les pois chiches.
Ajouter de l'eau jusqu'à la hauteur des légumes.
Cuisson rapide 20 min
Ajouter les pois chiches
Remettre cuisson rapide 2 min

Servir avec de la semoule

https://www.facebook.com/groups/305294616240741

cookeo

Couscous express

Couscous "express"

proposée par Muriel Sicchia

Ingrédients

4 pilons de poulet
4 cotes d'agneau
1 oignon
1 sachet d'un kg de legumes congelés (pour couscous)
2 Cuilleres a soupe de raz el hanout
2 Cuilleres a soupe de concentré de tomates
Sel et Eau

Faire revenir 4 pilons 4 cotes d'agneaux et des oignons recouvrir de légumes couscous congelés 1 sachet 1kg
Couvrir d'eau et mettre 2c a soupe de concentre de tomates
2cs de raz el hanout, un peu de sel

Cuisson rapide 15 mn
Voilà ....
Semoule faite a part
Bon appétit ....

©https://www.facebook.com/Cookeo.recettes

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Couscous agneau

Moulinex cookeo

Couscous à l'agneau

Hélène LN

Ingrédients :

700g d'agneau,
1 sachet de legume couscous congelé,
1 grosse boite de tomate pelée,
1 oignon.

En mode Dorer
Faites dorer l'oignon avec un filet d'huile d'olive, rajouter l'agneau et faites dorer chaque côté. Ajouter les légume la boite de tomates pelées et rajouter de l'eau dans la conserve vide pour remettettre dans le cookéo, saler et poivrer. Mettre le programme cuisson 20 mn.

Couscous poulet merguez

Cookeo Moulinex

couscous poulet/merguez

Pour 4 pers.
-2 cuisses de poulet coupées en 2
-4 merguez
- huile d'olive
-1 boite de concentré de tomates
-1 cas d'épices à couscous
-1 cube de bouillon de boeuf
-1 kg de légumes surgelés.

Faire dorer le poulet dans l'huile, le retirer et faire dorer les merguez. Remettre le poulet et tous les autres ingrédients, ajouter 1/2 litre d'eau, cuisson rapide 15 mins. Faire la semoule à part.

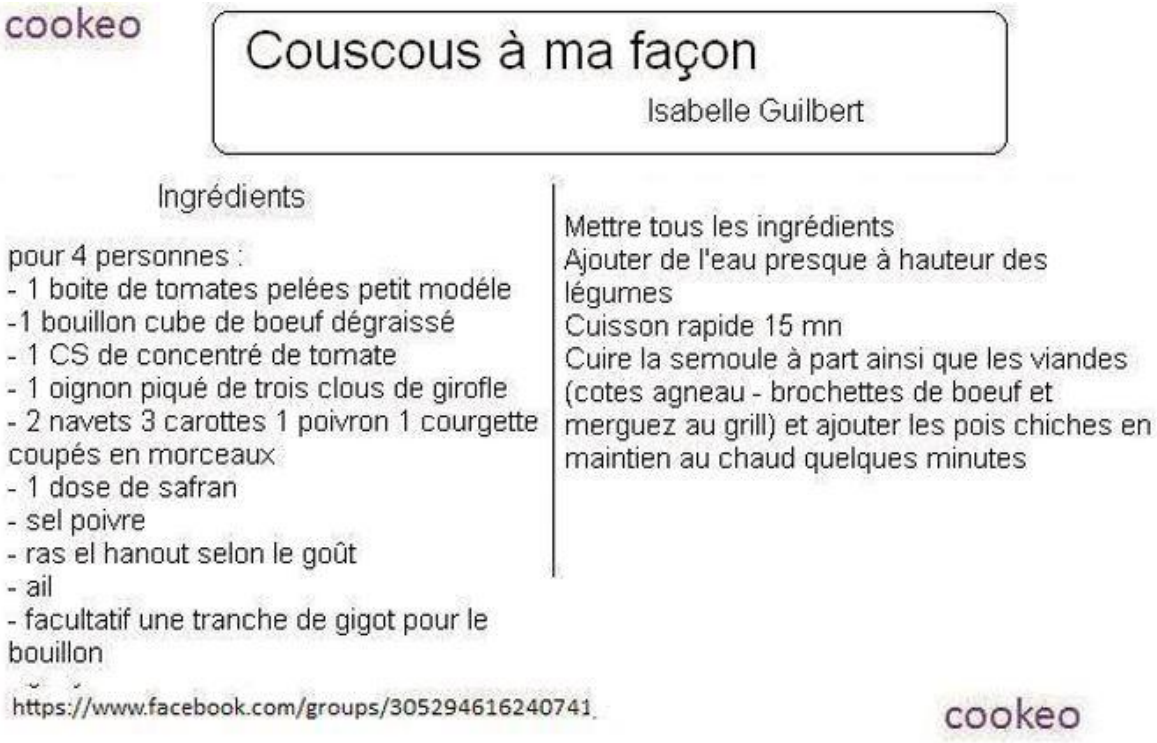
https://www.facebook.com/groups/305294616240741/ cookeo

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com/category/cookeo/ http://recettescookeo.net/

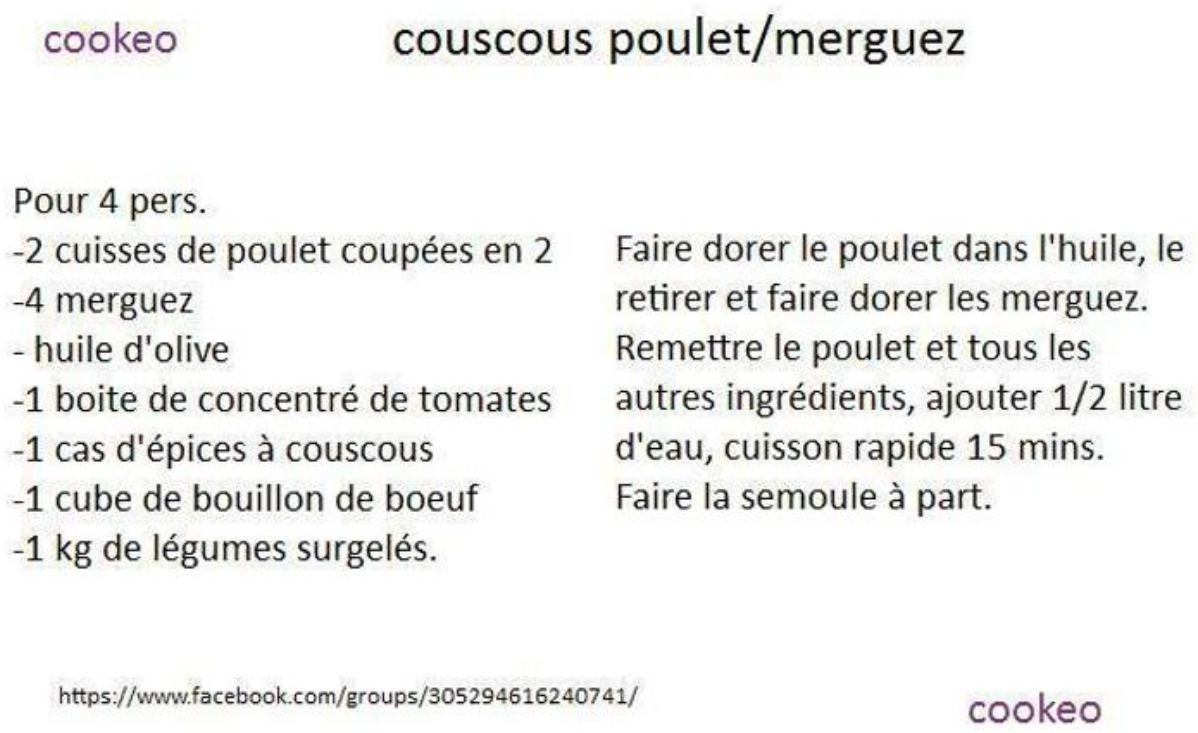
https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Couscous



Couscous Poulet merguez

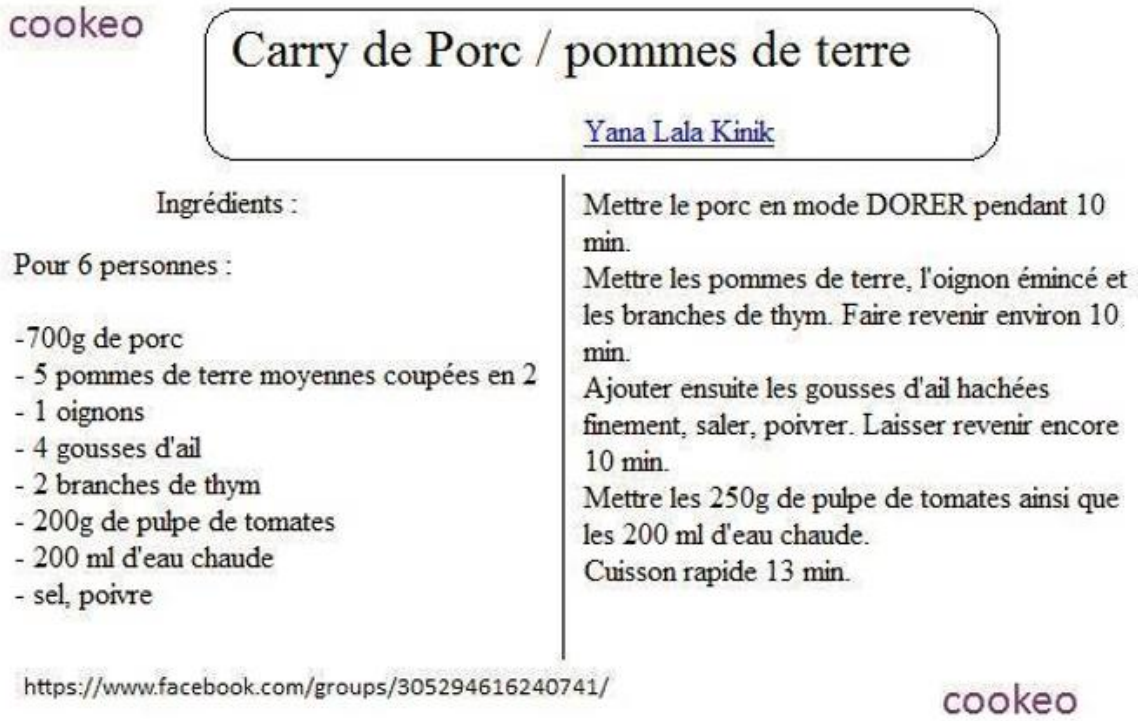


https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

PORC

Carry de porc


cookeo

Carry de Porc / pommes de terre

Yana Lala Kinik

Ingrédients :

Pour 6 personnes :

-700g de porc
- 5 pommes de terre moyennes coupées en 2
- 1 oignons
- 4 gousses d'ail
- 2 branches de thym
- 200g de pulpe de tomates
- 200 ml d'eau chaude
- sel, poivre

Mettre le porc en mode DORER pendant 10 min.
Mettre les pommes de terre, l'oignon émincé et les branches de thym. Faire revenir environ 10 min.
Ajouter ensuite les gousses d'ail hachées finement, saler, poivrer. Laisser revenir encore 10 min.
Mettre les 250g de pulpe de tomates ainsi que les 200 ml d'eau chaude.
Cuisson rapide 13 min.

https://www.facebook.com/groups/305294616240741/

cookeo

https://www.

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Chair à saucisses aux légumes

Moulinex cookeo

Chair à saucisses aux légumes

Séverine Lobel

Ingrédients :

4pers.
500 chair a saucisse,
10 pommes de terres,
2 courgettes,
une grosses boite de tomate pelees,
1 oignon
un peu de paprika,
sel, poivre, kub or

Faire revenir la chair a saucisses en mode dorée avec les oignons
Ajouter les pomme de terre coupées en 4, les courgettes en rondelles et la boite de tomates pelees, ajouté un kub or dilué dans de l'eau 200ml environ, assaisonné et cuisson rapide 15mn, un delice!

Chipolatas à la tomate

Saucisses chipolata à la tomate

proposée par Anne Destailleur

Ingrédients

Des saucisses chipolata
2 boites de tomates en morceaux (en général j'achète à l'ail ou aux légumes),
Quelques pommes de terre,
1 oignon,
1 poivron,
1 feuille de laurier,
sel, poivre,
et purée de piment,
un peu de matière grasse

Je coupe mes chipolatas en morceaux de 4-5 cm,
je les fais dorer dans le cookéo avec un peu de matière grasse, j'ajoute mes pommes de terre que j'ai préalablement coupé en morceaux, mon oignon et mon poivron également coupé,
je laisse encore dorer quelques minutes, j'ajoute mes boites de tomates, plus de l'eau, j'emploie une des boites , ma feuille de laurier, sel, poivre, et ma purée de piment (selon les gouts) je mets en cuisson rapide 20minutes
bon appétit

©https://www.facebook.com/Cookeo.recettes

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Chipolatas et gnocchis

Moulinex cookeo

Chipolatas et gnocchis

Linda Isone

Ingrédients :

Pour 3 personnes

6 chipos ou autres
Gnocchis (au piffomètre)
400 ml purée de tomates
200 ml crème liquide
Persillade

Mettre tous les ingrédients dans notre ami fidèle et cuisson rapide 6 min

https://www.facebook.com/c

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Chou rouge au lard

Moulinex cookeo

Chou rouge au lard

Manue Manue Lhotelier

Ingrédients :

1 chou rouge
200g de lard
1 cuillère de cassonade (ou de sucre)
2 cuillères à soupe de vinaigre

Couper le chou en lamelles (retirer les grosses cotes et le trognon), passer les lamelles sous l'eau pour les laver...
Ensuite, dans le cookéo, mode "ingrédients/chou" 25 minutes de cuisson pour 1kg (comme marqué sur le programme)
Une fois cuit,égoutter.
Dans le cookéo, mode "cuisson rapide", faire revenir environ 200g de lard coupé en morceaux, remettre le chou, 1 verre d'eau, 1 cuillère de cassonade (ou de sucre) et 2 cuillères à soupe de vinaigre. Cuisson 10 minutes.

https://www.facebook.co

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Choux verts et saucisses

Choux vert & saucisses

proposée par Francine Devie

Ingrédients

700gr de choux vert
200g de lardons fumé
1 oignon
4 pommes de terre
1 bouillon de cube
des saucisses
1 cuillère de farine
1 cuillère a café de bi carbonate
sel poivre
1/2 litre d'eau (500ml)

En mode manuel fonction dorer ,
Faire dorer 200gr lardons fumé laisser doré un peu
Ajouter un oignon sel poivre
Ajouter 4 pomme de terre coupées en 4 ,+ 1 bouillon de cube (moi ct pot au feu) j avais des saucisses a cuire que j ai ajouté ,
une fois doré a mon gout j ai mis une cuillère de farine ajoutée mon choux vert coupés +1/2litre d eau et mis cuisson rapide 15mn
le resultat est delicieux simple rapide !!!
si quelqu un essaye ou améliore merci de me le dire a+

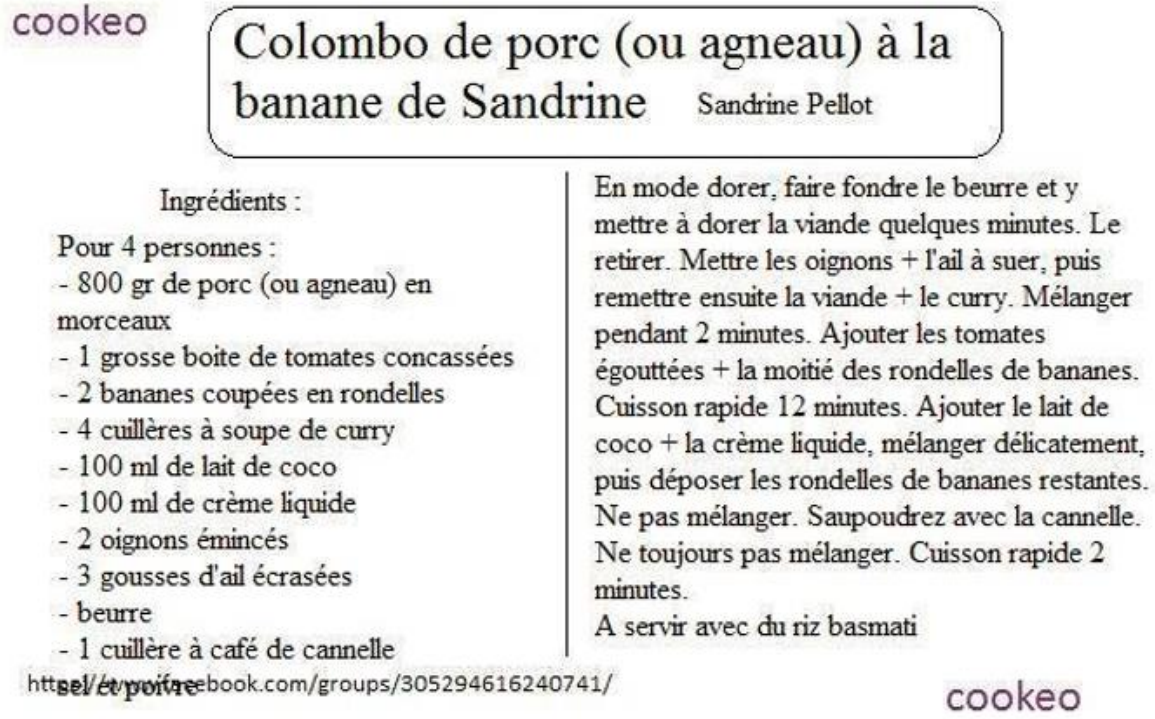
©https://www.facebook.com/Cookeo.recettes

https://www.face

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Colombo de porc à la banane



https://www.face

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Colombo de sauté de porc ➳➳➳

Cookeo

Colombo de sauté de porc au cookeo

Jean-Philippe Rousseau

Moulinex

Ingrédients pour 4 personnes :

500 g de sauté de porc en morceaux
500 g de champignons de Paris congelés
500 g de carottes en rondelles congelées
1 cube de bouillon de boeuf
Poudre de Colombo
Huile d'olive
Sel et poivre

Préparation :
Mode dorer
Versez l 'huile d'olive dans la cuve et faire revenir les morceaux de sauté de porc ,les champignons et les carottes en rondelles .
Emiettez le bouillon de bœuf ,salez ,poivrez et versez de l'eau dans la cuve.
Saupoudrez de poudre de Colombo.
Versez de l'eau (environ 400 ml)
Mélangez les ingrédients
En mode « Cuisson rapide » ou « Cuisson sous pression » Démarrer la cuisson - 15 minutes -

Coquillettes à la vache qui rit➳➳➳

Cookeo

Coquillettes à la vache qui rit

Jean-Philippe Rousseau

Moulinex

Ingrédients pour 4 personnes
400 g de coquillettes
4 tranches de jambon blanc
1 cube de bouillon de boeuf
Poivre
2 portions de vache qui rit

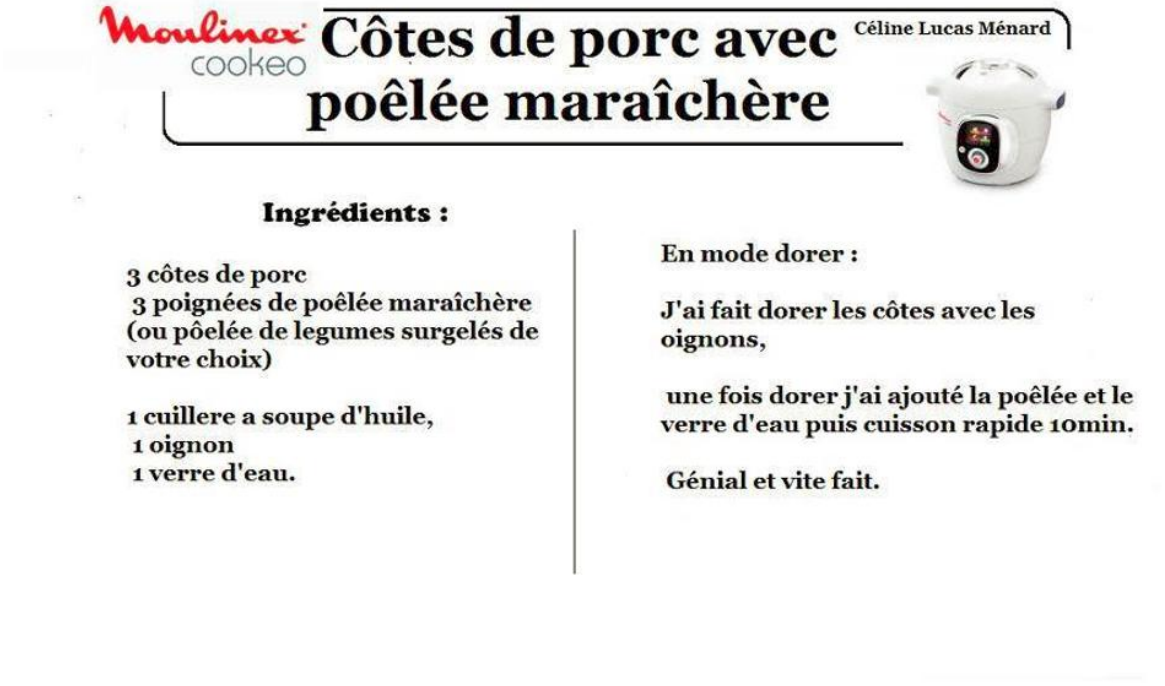
Déposez dans la cuve les coquillettes. Versez de l'eau dans la cuve (recouvrir les coquillettes). Poivrez.
Passez en mode **cuisson rapide 5 mn** (regardez le temps indiqué sur le paquet de coquillettes et divisez par 2).
Quand la cuisson est terminée ajoutez les portions de vache qui rit ,faites les fondre en mélangeant . Ajoutez les morceaux de jambon que vous avez coupés en morceaux.

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Coquillettes knacki tomates

Côtes de porc poêlée maraîchère



https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Côtes de porc à la moutarde

Moulinex cookeo

Côtes de porc à la moutarde

Sandra Cadiou Batais

Ingrédients :

5 oignons sauciers ou 1 gros oignon.
4 côtes de porc,environ 1KG.
Beurre
1 CAS d'huile d'olive.
2 gousses d'ail
25 cl de vin blanc
1/2 verre d'eau
1 petite boite de concentré de tomate, 70 g
1 CAS de moutarde

Mode manuel>dorer

Faire revenir les côtes, dans le beurre et l'huile, puis les enlever.

Faire revenir l'ail et l'oignon, remettre les côtes, et tout le reste des ingrédients.

Cuisson, ingrédients : porc,morceaux/os (1 kg

cuisson pendant 16 minutes.

Côtes de porc roquefort

Moulinex cookeo

Côte de porc au roquefort

Jean-Claude Lyonne

Ingrédients :

Pour 4 personnes :
2 échalotes
4 côtes de porc
1 filet d'huile.
du roquefort (150 gr)
1 verre de vin blanc,
1demi verre de crème fraiche.
ciboulette.

Mettre fonction dorer 2 échalotes et les côte de porc dans un peu de matière grasse. Faire dorer chaque côté. Retirer de la marmite. Mettre le roquefort coupé en petit morceau (150 gr) toujours fonction dorer, mélanger. Ajouter 1 verre de vin blanc, bien mélanger. Ajouter un demi verre de crème fraiche. sel et poivre. Remettre dans la sauce les côtes de porc. Cuisson rapide 10 minutes. Mettre au moment d servir de la ciboulette.

© https://www.facebook.com/Cookeo.recettes

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Côtes de porc sauce charcutière

Cookeo

Moulinex

Côtes de porc sauce charcutière

Ingrédients pour 3 personnes

3 côtes de porc
2 échalotes
1 verre de vin blanc
1 cuillère à soupe de concentré de tomate
1 cuillerée à soupe de moutarde
Huile d'olive
Persil haché
200 ml d'eau
1 cube de bouillon de boeuf
Sel
Poivre
Farine ou maizena

Mode dorer

Versez de l'huile dans la cuve puis faites revenir les échalotes que vous avez hachées puis les côtes de porc sur chaque face .
Versez le verre de vin blanc , 200 ml d'eau avec le cube de bouillon de bœuf.
Ajoutez le persil , la cuillère à soupe de moutarde et de concentré de tomates.
Mélangez les ingrédients.

Mode cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmer 15 mn de cuisson

Repassez en mode dorer

Ajoutez 2 cuillères à soupe de farine et laissez épaissir votre sauce . Servez chaud.

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com/category/cookeo/

https://www.facebook.com

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

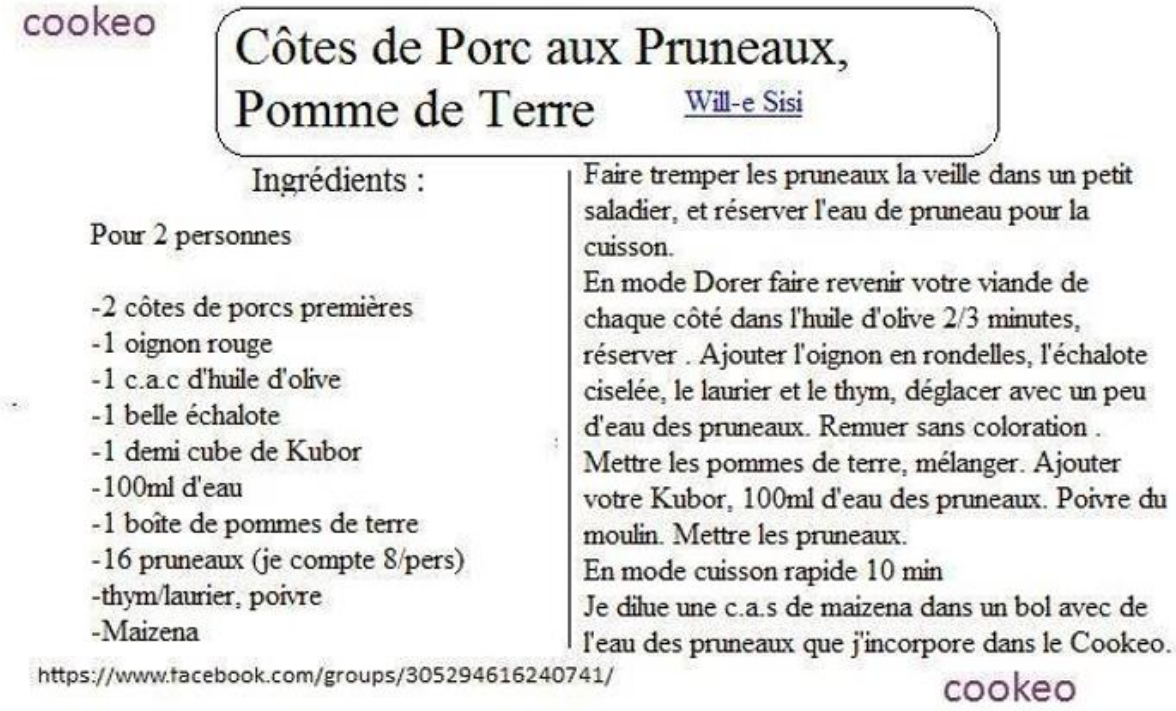
Côtes de porc à la potée de légumes

https://www.facebook.com/groups/305294616240741

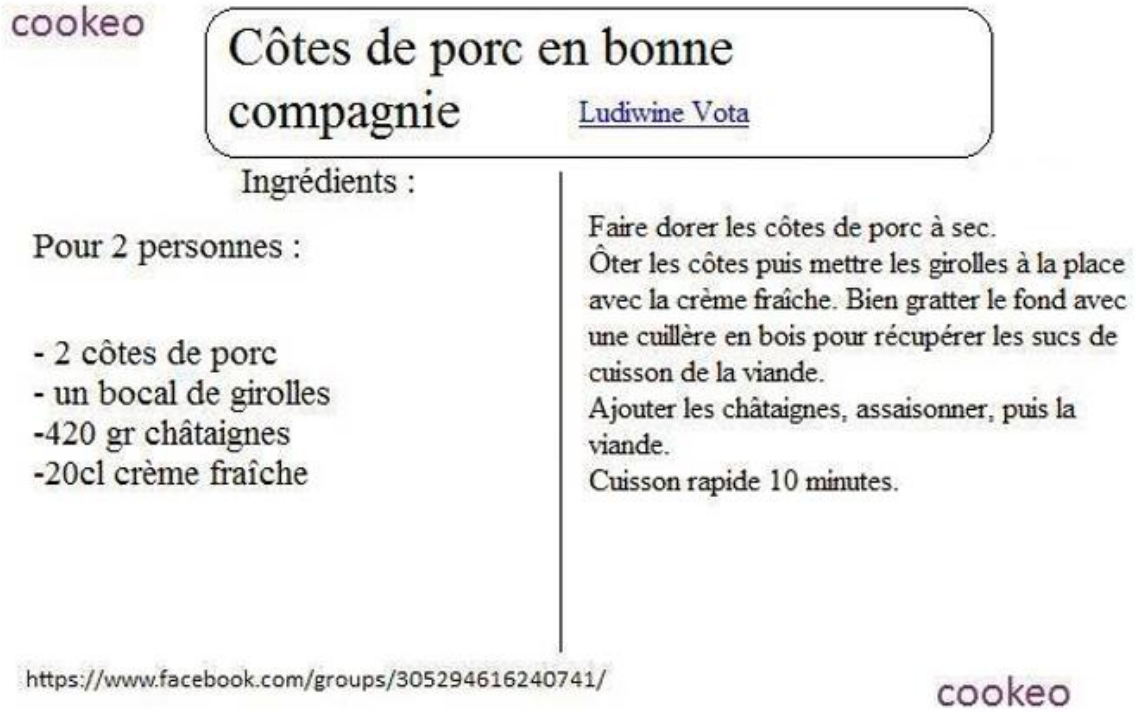
https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Côtes de porc aux pruneaux



Côtes de porc en bonne compagnie

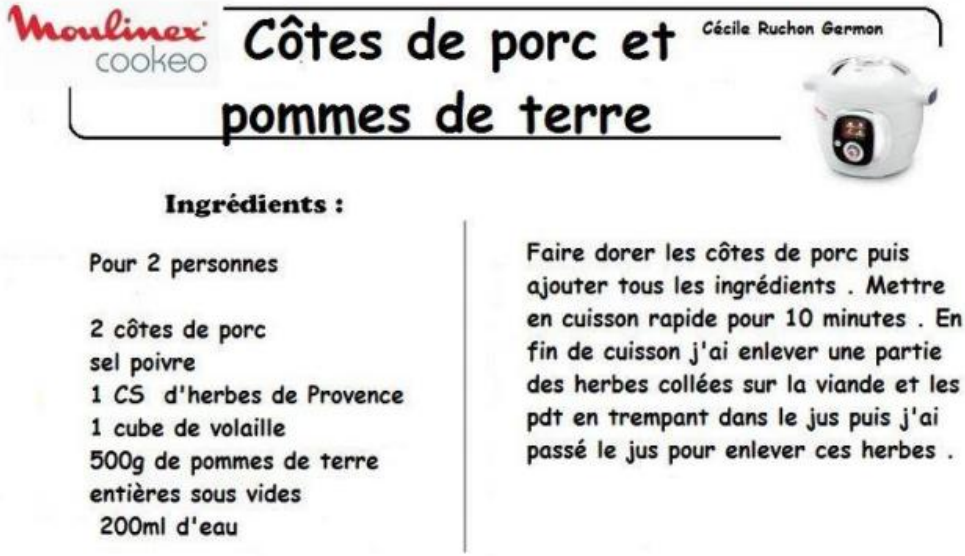


https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Côtes de porc poêlée maraîchère

Côtes de porc pommes de terre

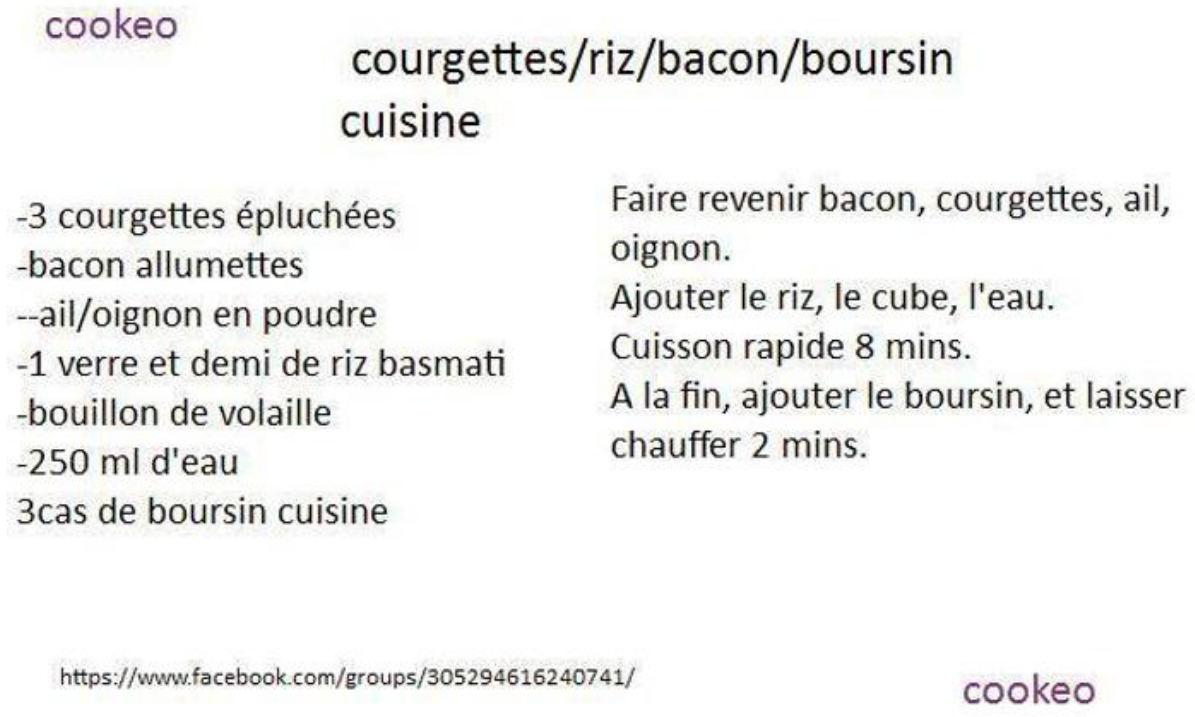


© https://www.facebook.com/Cookeo.recettes

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Courgettes riz lardons

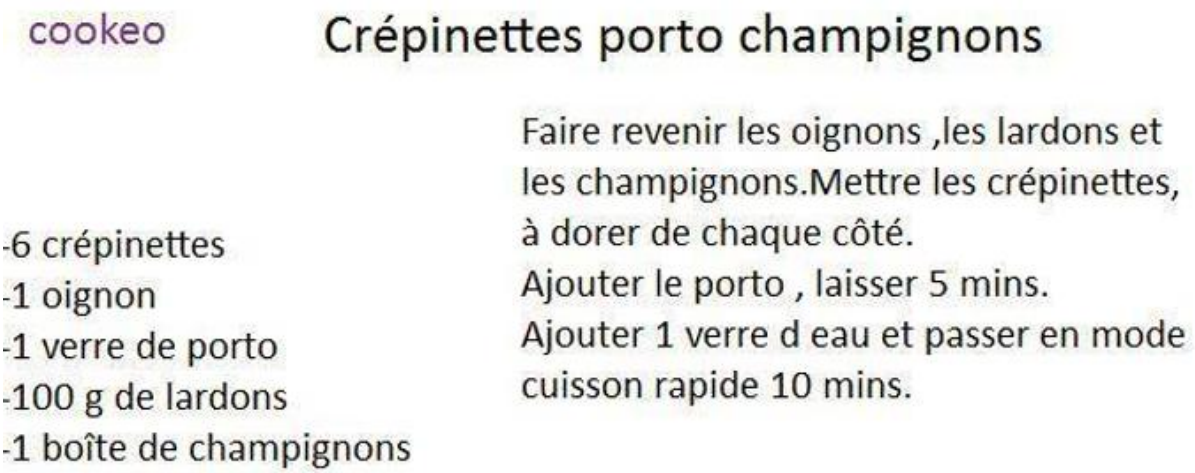


https://www.facebook.com/groups/305294616240741/

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Crépinettes au porto



https://www.facebook.com/groups/305294616240741/ cookeo

https://www.facebook.com

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Crépinettes sauce curry

Cookeo
Moulinex

Crépinettes sauce curry

Ingrédients pour 4 personnes

4 crépinettes
200 g d'oignons congelés
400 g d'émincés de champignons de Paris congelés
1 cuillère à soupe de moutarde
250 ml d'eau
1 cube de bouillon de bœuf
1 verre de vin blanc
Curry
Huile d'olive

Mode dorer
Faites revenir les oignons avec de l'huile d'olive .
Ajoutez les crépinettes. Laissez dorer 2 mn .
Ajoutez les champignons . Versez un verre de vin blanc. Versez un bouillon composé de 250 ml d'eau et du cube de bouillon de bœuf.
Ajoutez une cuillère à soupe de moutarde.
Salez et poivrez selon vos goûts. Saupoudrez de curry.
Cuisson rapide ou cuisson sous pression
Programmez 12 mn
Repassez en mode dorer
Ajoutez 3 cuillères à soupe de farine et remuer à l'aide d'un fouet.
Quand la sauce a épaissi vous pouvez servir votre plat chaud avec un féculent de votre choix .

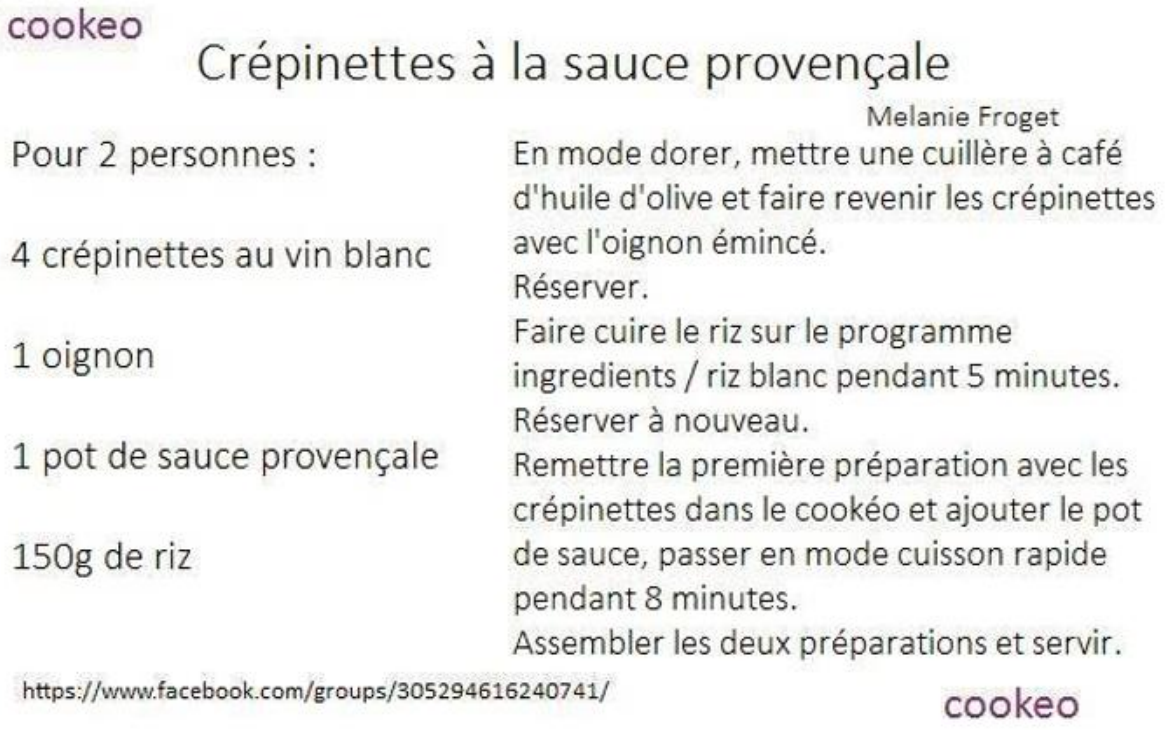
http://sport-et-regime.com/category/cookeo/

https://www.facebook.

Crépinettes à la sauce provençale

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/



Crépinettes porc tomate

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

https://www.facebook.com/cookeorecettes/

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Côtes de porc à la tomate

Moulinex cookeo

Cotes de porc a la tomate

Céline Lucas Ménard

Ingrédients :

Pour 2 personnes.
2 cotes de porc,,
beurre,
un oignon,
un verre de vin blanc,
un cube de kub or,
une cuillère a café de moutarde,
une boite de tomates pelées (4/4)
sel et poivre

Je mets le cookée en mode dorer et je fais dorer mes cotes avec le beurre et les oignons. Je ale, je poivre quand c'est doré puis je passe en mode cuisson rapide après avoir rajouter le reste des ingrédients pour 15 minutes.

https://www.facebo

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Côtes de porc au boursin

Côtes de porc au boursin

proposée par Stéphanie Zamprogna

Ingrédients

Pour 4 pers.

4 cotes de porc;

1 barquette de lardons;

1 petite boite de champignons émincés;

10cl de vin blanc;

1 cube de maggi;

20 cl d'éau;

1/2 boite de boursin ail et fines herbes

En mode Manuel > Dorer

j'ai fait dorer les cotes de porc, puis les lardons et les champignons. j'ai rajouté tous les ingrédients et ensuite j'ai mis en mode cuisson rapide 10mn. avec du riz blanc; c'est un régal!

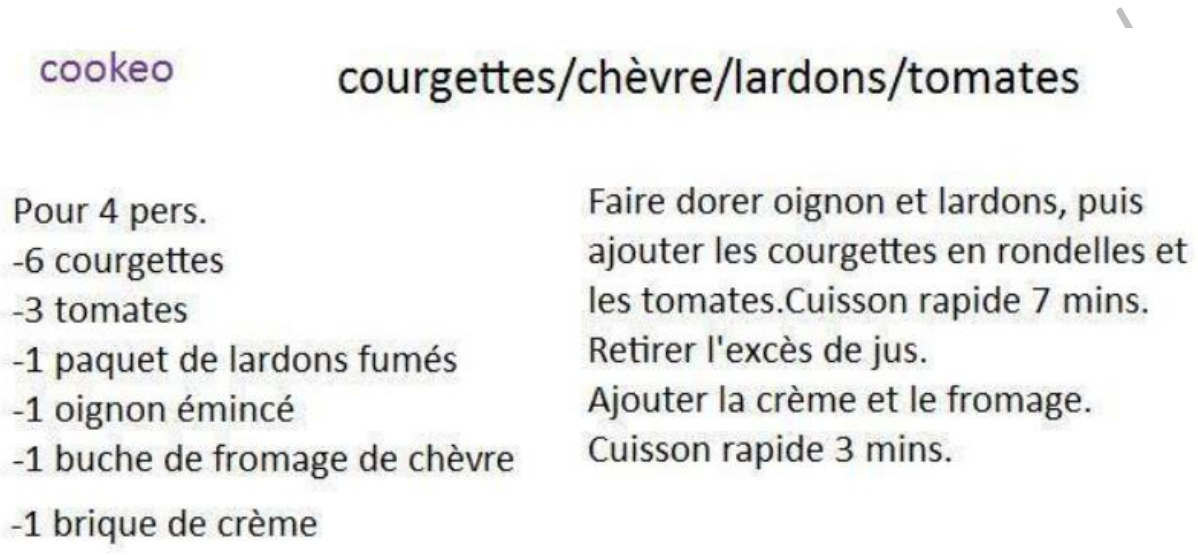
©https://www.facebook.com/Cookeo.recettes

https://www.facebook.com

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Courgettes chèvre lardons



https://www.fac

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Crépinettes au paprika

Cookeo Moulinex

Crépinettes au paprika

Ingrédients pour 4 personnes

4 crépinettes
100 g d'oignons congelés
1 petit verre de rosé ou de vin blanc
1 petite boîte de tomates entières pelées
Huile d'olive
Sel
Poivre
Paprika
200 ml d'eau
1 cube de bouillon de bœuf

Préparation

Mode dorer

Faites dorer les crépinettes avec un peu d'huile et la boite de tomates entières pelées. Versez 200 l d'eau et le cube de bouillon de bœuf.Saupoudrez de paprika.
Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 15 mn
Servez chaud

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com/category/cookeo/ http://recettescookeo.net/

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Crépinettes de porc à la tomate

Cookeo

Crépinettes de porc à la tomate

Jean-philippe Rousseau

Moulinex

Ingrédients pour 4 personnes

4 crépinettes
100 g d'oignons congelés
300 g de champignons de Paris congelés
2 Echalotes
1 cube de bouillon de bœuf
1 verre de vin blanc
Concentré de tomates
Huile d'olive

Préparation

Mode dorer versez de l'huile dans la cuve puis faites revenir les oignons et les morceaux d'échalotes et les crépinettes
Ajoutez les champignons de Paris
Versez le vin blanc ,émiettez le cube de bouillon de bœuf, ajoutez de l'eau
Programmez 15 mn de cuisson rapide
Ouvrez le couvercle en fin de cuisson et déposez des cuillères de concentré de tomates
Servez chaud

http://sport-et-regime.com/category/cookeo/

https://www.facebook.

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

https://www.facebook.com/cookeorecettes/

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

BOEUF

Carbonade

	2	4	6
Boeuf (en cubes de 30 g)	10	20	30
Oignons émincés	1.5	3	4.5
Lardons	50 g	100 g	150 g
Huile d'arachide	2 cs	4 cs	6 cs
Bière brune	25 cl	50 cl	75 cl
Cassonade	1/2 cs	1 cs	1.5 cs
Feuille de laurier	1/2	1	2
Thym	1 pinc.	2 pinc.	3 pinc.
Pain d'épices	20 g	40 g	60 g
Sel et poivre			

Préparation : 5 mn Cuisson : 35 mn

Préparation :
Verser l'huile dans la cuve.
Préchauffage
Faire dorer les morceaux de boeuf sur toutes les faces.
Retirer.
Faire revenir les oignons.
Ajouter les lardons et laisser colorer
Remettre les morceaux de boeuf dans la cuve, ajouter la bière, la cassonade, le thym, et le laurier.
Saler et poivrer
Cuisson
Ajouter le pain d'épices toasté et coupé en cubes.
Servir.

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Carbonnade

Carbonnade

proposée par Aurelie Lamelyn Ruffier

Ingrédients

ingrédients pour 6 pers

1,2 kg de boeuf à braiser (gite, paleron, macreuse...)
1l de bière
3 oignons
2 cuillères à soupe de vinaigre de vin
2 cuillères à soupe de cassonade
de la moutarde forte
4 tranches de pain d'épices
2 feuilles de laurier
2 branche de thym
2 branche de persil
40gr de beurre

1 Coupez la viande en morceaux comme pour un bœuf bourguignon.
Émincez les oignons.
Faites chauffer le beurre avec un peu d'huile dans le cookeo mettez les morceaux de viande à dorer sur toutes les faces, puis retirez-les et faites suer les oignons à leur place en les remuant régulièrement.

2 Lorsque les oignons sont bien tendres, ajoutez le vinaigre, saupoudrez de cassonade et laissez caraméliser quelques instants.
Mouillez avec la bière. Ajoutez le bouquet garni.
A ébullition, Tartinez généreusement les tranches de pain d'épices de moutarde.
Posez la viande, puis les tartines et fermez le cookeo
Cuisson 35mn au cookeo

Carbonnade de boeuf

cookeo

Carbonnade de boeuf

Isabelle Guilbert

Ingrédients

pour 4 personnes :

- un peu d'huile d'olive
- 500 g de boeuf bourguignon maigre
- deux oignons émincés
- 1 bouillon cube de boeuf dégraissé
- 2 CS de farine
- de la bière
- 2 feuilles de laurier
- du thym
- 2 tranches de pain d'épices émiettées
- céléri branche (facultatif)
- un peu d'ail selon le goût
- une boite de champignon en boite

Dans un peu d'huile d'olive, en mode dorer mettre le boeuf bourguignon maigre
ajouter les oignons émincés, le bouillon cube de boeuf dégraissé, la farine et bien mélanger
Couvrir de bière, ajouter les feuilles de laurier le thym et deux tranches de pain d'épices émiettées et le céléri branche (facultatif), un peu d'ail selon le goût
Mettre en mode cuisson rapide 45 mn - ajouter une boite de champignon en boite
Servir avec des frites ou de la purée

0741

cookeo

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Coquillettes aux boulettes de boeuf➳➳➳

Cookeo

Coquillettes aux boulettes de boeuf

Jean-Philippe Rousseau

Moulinex

Ingrédients pour 4 personnes

15 boulettes de bœuf
3 cuillères de concentré de tomates
400 g de coquillettes
300 g de champignons de Paris congelés
Huile d'olive
1 cube de bouillon de boeuf

Préparation
mode "dorer"
Verser l'huile d'olive dans la cuve
Faites revenir les boulettes de bœuf. Ajoutez les tomates pelées,versez les coquillettes,recouvrir d'eau ,ajoutez le bouillon de cube. Poivrez.
Passez en mode de **cuisson rapide** et programmer 5 minutes .
Ouvrez votre cookeo, ajoutez 3 cuillères à café de concentré de tomates et mélangez.
Servez chaud .

Courgettes vache qui rit viande hachée

https://www.facebook.co

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

cookeo

Courgette vache qui rit viande hachée

Enza Brigitte Ludo

Ingrédients :

Pour 4/5 personnes :

- 600gr de viande hachée
- 2 beaux oignons
- un cubor
- 2 tres grosse courgettes
- 5 vaches qui rit

Faire dorer la viande avec l' oignons jusqu'à disparition du jus mettre à part.
Ensuite faire revenir en mode dorer les courgettes en cube avec un cubor ensuite remettre la viande hachée par dessus sans remuer et poser les vache qui rit dessus.
Mettre 3mn en cuisson rapide et tout mélanger

https://www.facebook.com/groups/305294616240741/

cookeo

Courgettes rondes farcies

Courgettes rondes farcies

proposée par cuisinesab

Ingrédients

pour 6 courgettes :

6 courgettes rondes
350g de viande de boeuf hachée
150g de chair à saucisse
6 petites cuillère à café de riz rond
persil
oignon
sel et poivre
1 pincée de piment d'espelette

laver les courgettes
coupe le chapeau et les vider
dans un saladier mélanger les viandes, l'oignon haché et le persil
saler et poivrer
ajouter le piment d'espelette
au fond de chaque courgette disposer une cuillère à café de riz rond (je trouve que ça permet que la courgette se tienne mieux à la cuisson, le riz absorbant l'eau de la courgette)
remplir les courgettes du mélange de viandes
remettre le chapeau de chaque courgette

faire cuire 12 minutes au cookéo en cuisson rapide

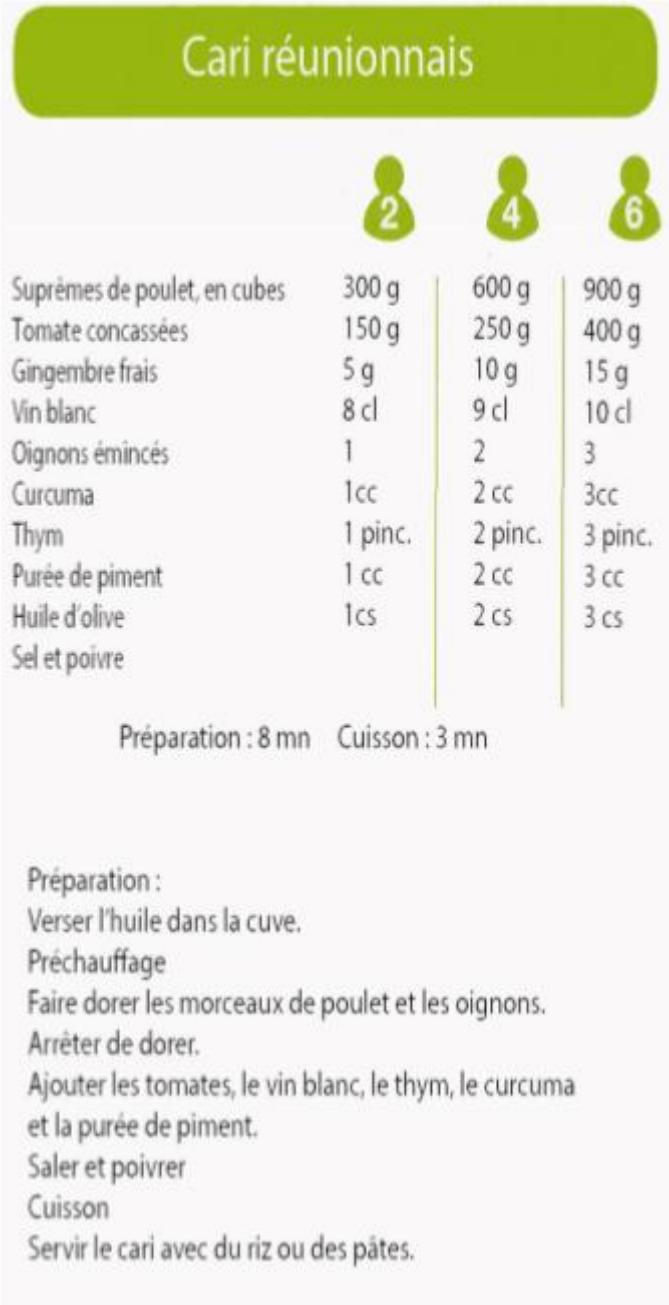
©https://www.facebook.com/Cookeo.recettes

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

VOLAILLES/GIBIERS

Cari réunionnais



Cari réunionnais

	2	4	6
Suprêmes de poulet, en cubes	300 g	600 g	900 g
Tomate concassées	150 g	250 g	400 g
Gingembre frais	5 g	10 g	15 g
Vin blanc	8 cl	9 cl	10 cl
Oignons émincés	1	2	3
Curcuma	1cc	2 cc	3cc
Thym	1 pinc.	2 pinc.	3 pinc.
Purée de piment	1 cc	2 cc	3 cc
Huile d'olive	1cs	2 cs	3 cs
Sel et poivre			

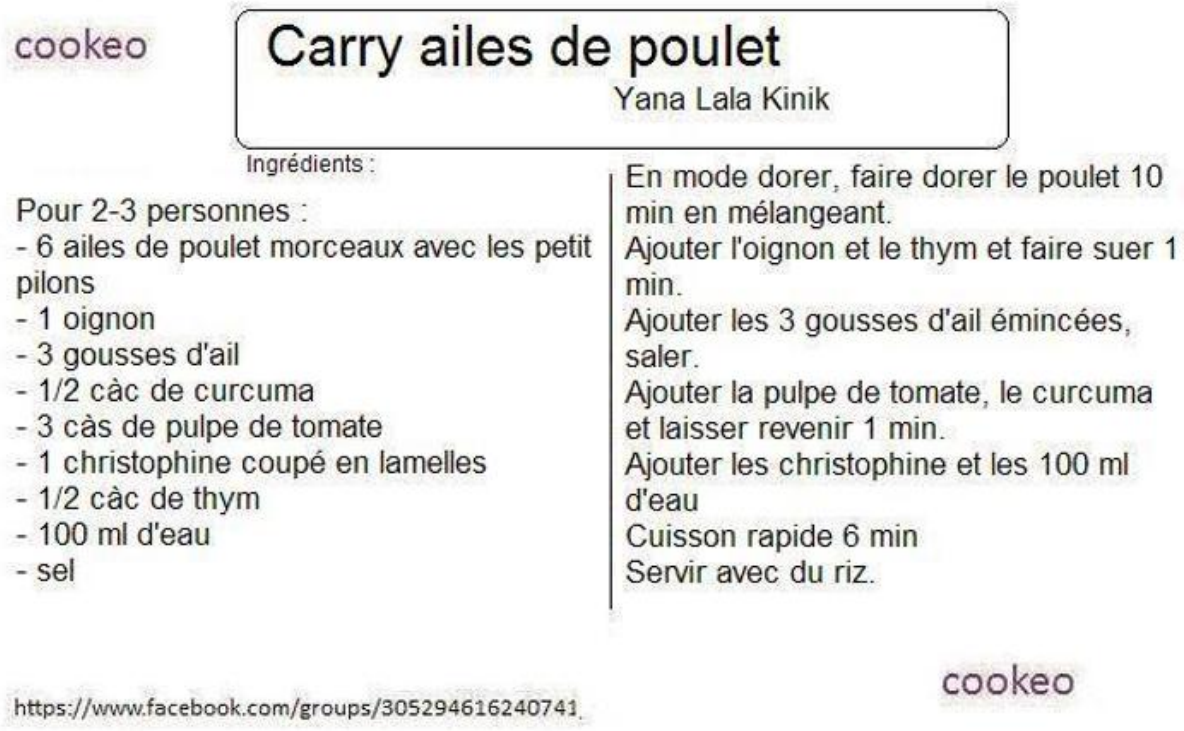
Préparation : 8 mn Cuisson : 3 mn

Préparation :
Verser l'huile dans la cuve.
Préchauffage
Faire dorer les morceaux de poulet et les oignons.
Arrêter de dorer.
Ajouter les tomates, le vin blanc, le thym, le curcuma et la purée de piment.
Saler et poivrer
Cuisson
Servir le cari avec du riz ou des pâtes.

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Carry ailes de poulet



Cari de poulet

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Cailles aux pommes de terre

https://www.facebook.com

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Cailles au vin blanc

Moulinex cookeo

Cailles au vin blanc

Gambiez Nathalie

Ingrédients :

Pour 4 personnes :

-4 cailles
-1 gros oignon
-15 cl de vin blanc
-2 cuillères à soupe d'huile d'olive
-sel et poivre

Faire dorée l'huile d'olive,l'oignon et les cailles.

Remuer de façon que ca ne colle pas dans le cookeo.

Quand les cailles sont bien dorée mettre le vin blanc,

puis saler et poivrer .Faire cuire 30min cuisson rapide.

https://www.facebook.co

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Canette miel romarin

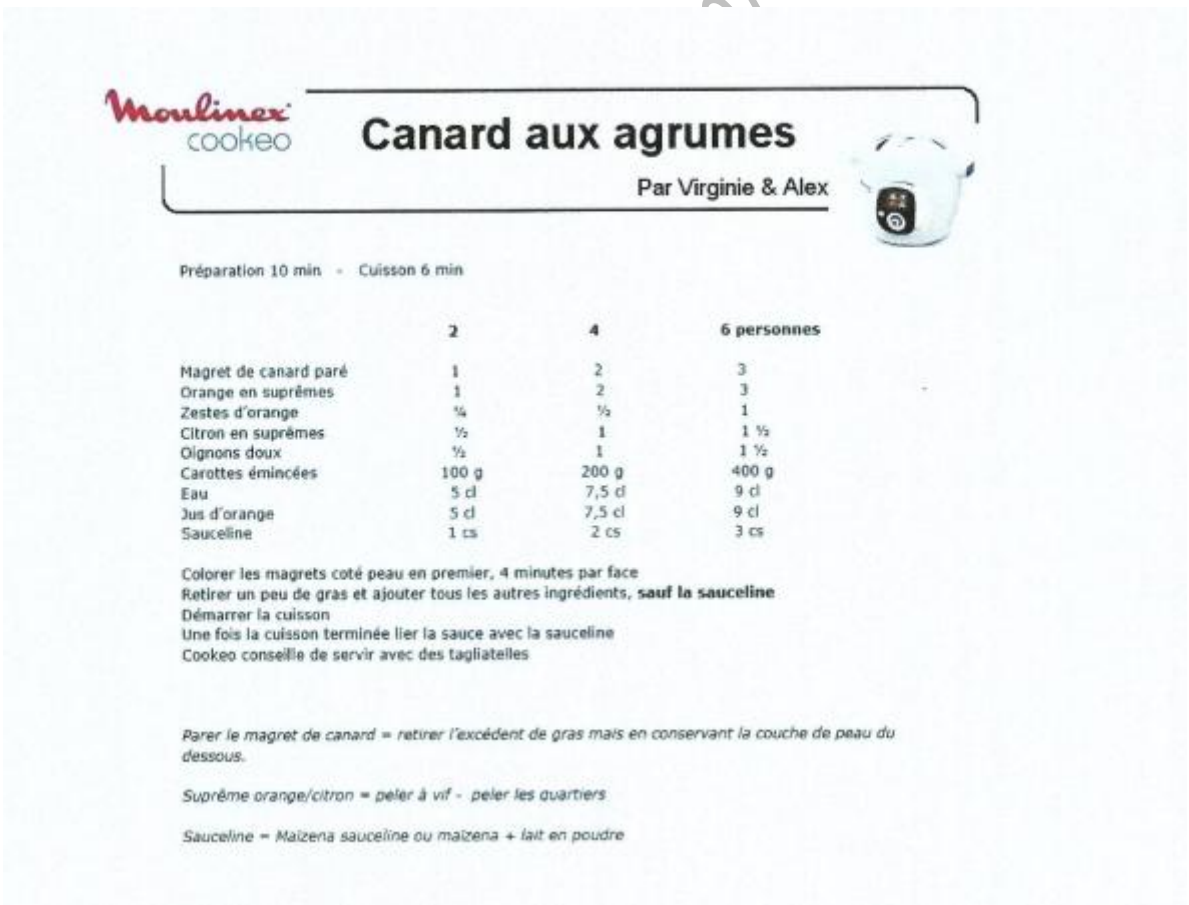
Canette aux olives

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

/cookeorecettes/

Canard aux agrumes



Moulinex cookeo

Canard aux agrumes

Par Virginie & Alex

Préparation 10 min - Cuisson 6 min

	2	4	6 personnes
Magret de canard paré	1	2	3
Orange en suprêmes	1	2	3
Zestes d'orange	¼	½	1
Citron en suprêmes	½	1	1 ½
Oignons doux	½	1	1 ½
Carottes émincées	100 g	200 g	400 g
Eau	5 cl	7,5 cl	9 cl
Jus d'orange	5 cl	7,5 cl	9 cl
Sauceline	1 cs	2 cs	3 cs

Colorer les magrets coté peau en premier, 4 minutes par face
Retirer un peu de gras et ajouter tous les autres ingrédients, **sauf la sauceline**
Démarrer la cuisson
Une fois la cuisson terminée lier la sauce avec la sauceline
Cookeo conseille de servir avec des tagliatelles

Parer le magret de canard = retirer l'excédent de gras mais en conservant la couche de peau du dessous.

Suprême orange/citron = peler à vif - peler les quartiers

Sauceline = Maïzena sauceline ou maïzena + lait en poudre

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Canard aux agrumes

Cookeo Moulinex

Canard aux agrumes

Ingrédients pour 4 personnes

2 magrets de canard paré, et un peu dégraissé
2 oranges, en suprêmes
1/2 zeste d'orange
1 citron, en suprêmes
1 oignon doux

200 g de carottes émincées
7.5 cl d'eau
7.5 cl de jus d'orange
Sel et poivre
2 càs de sauceline

Préparation
Mode dorer

Colorez les magrets, côté peau en premier, 4 minutes par face.

Retirez un peu de gras. Ajouter les autres ingrédients sauf la Sauceline
Liez la sauce avec la Sauceline.

Servez avec des tagliatelles !

http://sport-et-regime.com/category/cookeo/ http://recettescookeo.net/ https://www.facebook.com/cookeorecettes/

https://www.facebook.com/cookeorecettes/

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Canard à l'orange

Moulinex cookeo

Blandine Lombard-gras

Canard à l'orange

Ingrédients :

pour 6 personnes

1 gros canard,

1 jus de citron et demi
(un demi verre)
sel poivre

1 litre d'orange frais
préssé (gardez du zeste)

J'ai découpe mon canard et fait revenir mes morceaux salés et poivrés sur chaque faces et coté peau sans graisse sur position " dorer"
(je me suis servit en parallèle d'une grande poêle pour aller + vite. quand mes morceaux ont été bien dorés j'ai debarasse ma viande afin de retirer la graisse de mon cookéo et de ma poêle(graisse que j ai garder afin d'y faire revenir (un autre jour) des petites P de T...).
j ai remis tous mes morceaux dans le cookéo et j ai ajouter mon jus d'orange et de citron.
J ai mis en cuisson 12 mn en mode manuel et 5 mn avant de servir j ai rectifie mon assaisonnement et ajouter mes zestes.....
pour la deco on peut ajouter des rondelles d'orange servis avec du riz thai hummm miam miam!!!!!

© https://www.facebook.com/Cookeo.recettes

https://www.facebook.com

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Cailles au miel

https://www.facebook.c

Choux fleur tomate escalope

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

cookeo

CHOUX FLEUR À LA TOMATE ET ESCALOPE GRILLÉ

250 G TOMATES PELÉES
600G CHOUX FLEUR
2 OIGNONS,
1 CAC CURRY,
1 CAC PAPRIKA,
SEL,
POIVRE

FAIRE CUIRE LES CHOUX FLEURS DS LE PANIER VAPEUR: CUISSON RAPIDE 5MIN..VERSER L'EAU DE LA CUVE. FAIRE DORER LES ESCALOPES,LES OIGNONS ÉMINCÉS, RAJOUTER LES TOMATES PELÉES. DORER 5 MIN. ASSAISONNER: SEL,POIVRE,CURRY ET PAPRIKA. AJOUTER LES CHOUX FLEUR. DORER 2 MIN..../// RECETTE LIGHT SANS MATIÈRE GRASSE

DE SOPHIE LOBET

https://www.facebook.com/groups/305294616240741/ cookeo

Colombo de poulet

Colombo de poulet

proposée par Céline Maillard-Chouraqui

Ingrédients

- 4 escalopes de poulet ou 600g
- 200g de riz
- 500ml de bouillon
- 500ml de lait de coco
- épices Colombo

Faire cuire avec programme du poulet au riz

©https://www.facebook.com/Cookeo.recettes

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Colombo de poulet Antillais

cookeo

Colombo de poulet antillais

Lilou Moultipass

Ingrédients

Pour 4 personnes:
-4 belles cuisses de poulet
- 6 gousses d'ail écrasées
- 1 échalote émincée, 1 oignon émincée
- 4 branches de persil coupées
- 1 branche de thym ou un petit bouquet garni
-1 piment écrasé, 2 c à s de poudre à colombo
- 1 courgette coupée en 4
- 1 aubergine coupée en cubes
- 3 pommes de terre coupées en gros cubes
- le jus d'un citron (vert de préférence)
- 15 cl de lait de coco
- 1 c à c de coriandre et d'anis
- huile, 1 verre de vinaigre blanc
- sel, poivre

Mettre le poulet à mariner une petite heure dans un récipient fermé avec TOUS les ingrédients, SAUF le lait de coco.
Ensuite, tout dans la cuve, jus vinaigré y-compris + 150/200 ml d'eau, puis 15 minutes cuisson rapide.
Au bout de ce temps, arrêter la cuisson, verser le lait de coco, et bien mélanger
Accompagné d'un riz basmati ferme
Si vous manquez de poudre à colombo, vous pouvez la remplacer par du curry.
Les 3 pommes de terre servent, en plus du goût, de liant pour la sauce grâce à l'amidon contenu. Vous pouvez tout à fait ajouter également une belle patate douce blanche coupée en gros cubes.
Face au goût relevé du piment antillais, il existe des petits piments antillais dits "piments végétariens". Le gout est le même mais sans le coté relevé.

https://www.facebook.com/groups/305294616240741

cookeo

https://www.facebook.com

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Colombo de poulet à l'antillaise

Moulinex cookeo

Colombo de poulet à l'antillaise

Corinne Croisille

Ingrédients :

Pour 4 personnes :

4 morceaux de poulet
2 oignons
2 petits navets
1 grosse pomme de terre
1 courgette
1 piment
1 cuillère à soupe d'huile
3 cuil à soupe rase de colombo
20cl de bouillon de volaille.

Mettre le Cookéo en manuel et dorer.
Mettre l'huile d'olive.
Faites dorer le poulet.

Emincez les oignons, coupez les navets, la pomme de terre et la courgette.
Ajoutez-les dans le cookéo.

Ajoutez la poudre de colombo, le bouillon de volaille et le piment.

Mettre en cuisson rapide 15 minutes.

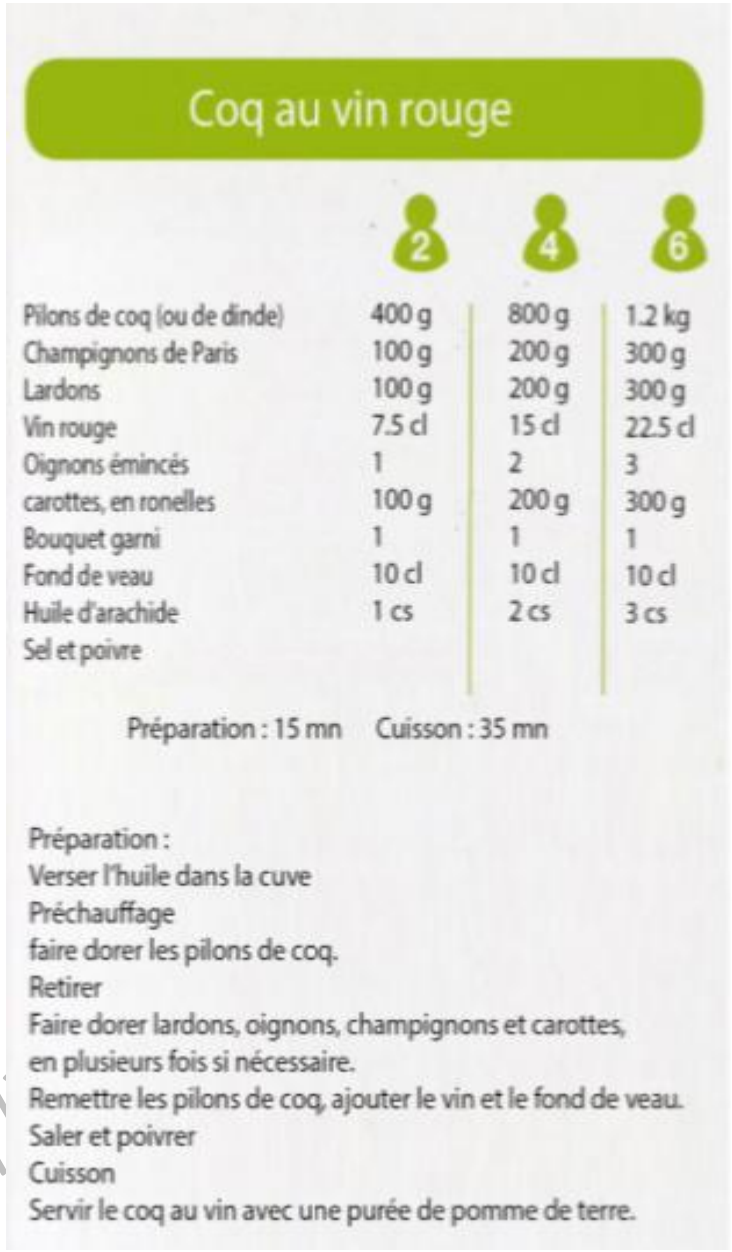
© https://www.facebook.com/Cookeo.recettes

https://www.facebook.com/

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

COQ AU VIN



Coq au vin rouge

	2	4	6
Pilons de coq (ou de dinde)	400 g	800 g	1.2 kg
Champignons de Paris	100 g	200 g	300 g
Lardons	100 g	200 g	300 g
Vin rouge	7.5 cl	15 cl	22.5 cl
Oignons émincés	1	2	3
carottes, en ronelles	100 g	200 g	300 g
Bouquet garni	1	1	1
Fond de veau	10 cl	10 cl	10 cl
Huile d'arachide	1 cs	2 cs	3 cs
Sel et poivre			

Préparation : 15 mn Cuisson : 35 mn

Préparation :
Verser l'huile dans la cuve
Préchauffage
faire dorer les pilons de coq.
Retirer
Faire dorer lardons, oignons, champignons et carottes, en plusieurs fois si nécessaire.
Remettre les pilons de coq, ajouter le vin et le fond de veau.
Saler et poivrer
Cuisson
Servir le coq au vin avec une purée de pomme de terre.

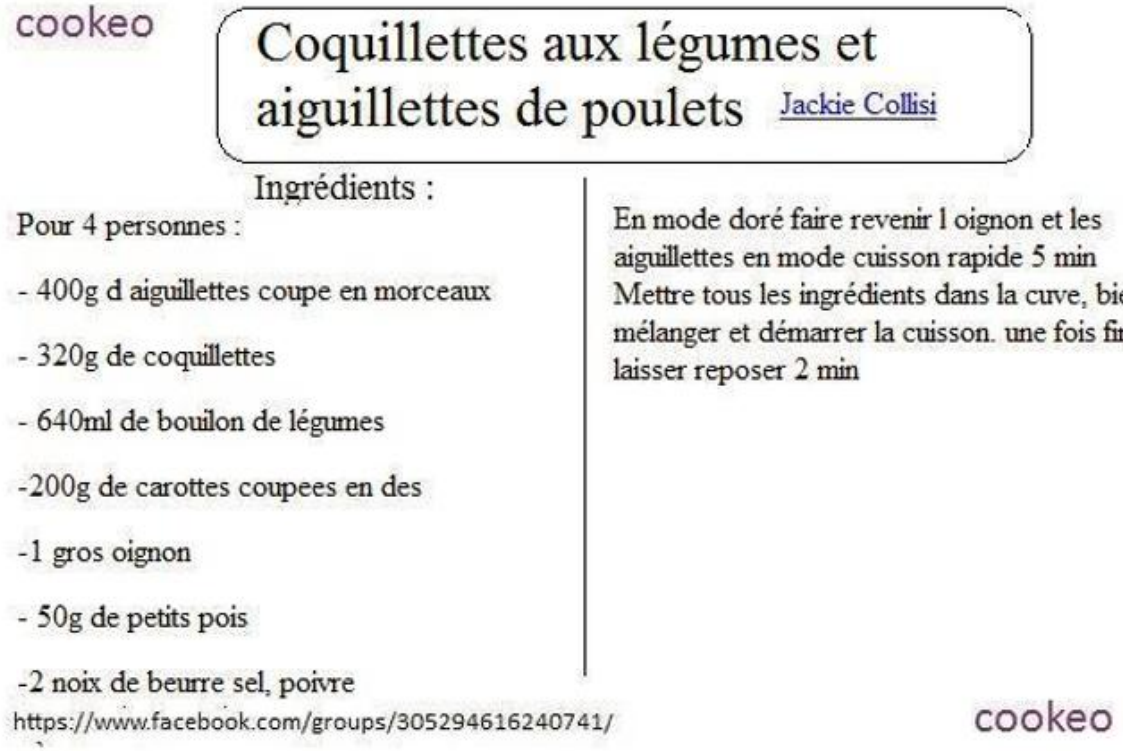
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Coq au vin

Coquillettes aux aiguillettes de poulet



https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Coq au vin

Coq au vin

proposée par Cathy Scoth

Ingrédients

Un coq
une bouteille de vin rouge
des clous de girofle
des grains de poivre noir
des carottes en rondelle
un oignon
de l'ail
de l'huile
du cognac
sel poivre
thym laurier
lardons et champignons
sauceline (maizeina)

la veille j ai fait mariné mon coq(une barquette) avec une bouteille de vin rouge des clou de girofle des grains de poivre noir carottes en rondelle oignon ail huile et cognac sel poivre thym laurier .

le jour meme j ai fait roussir mon coq en position dorer je l ai reservé j ai mis a dorer un oignon une barquette de lardons j ai remis le coq j ai ajouter la marinade filtré des champignons en boite et j ai fait cuire 30 mns en cuisson rapide apres cuisson j ai ajouté de la sauceline et j ai remis a dorer un peu pour épaissir la sauce et voila c était un délice vous pouvez mettre des girolles en bocaux ce ne sera que meillleur

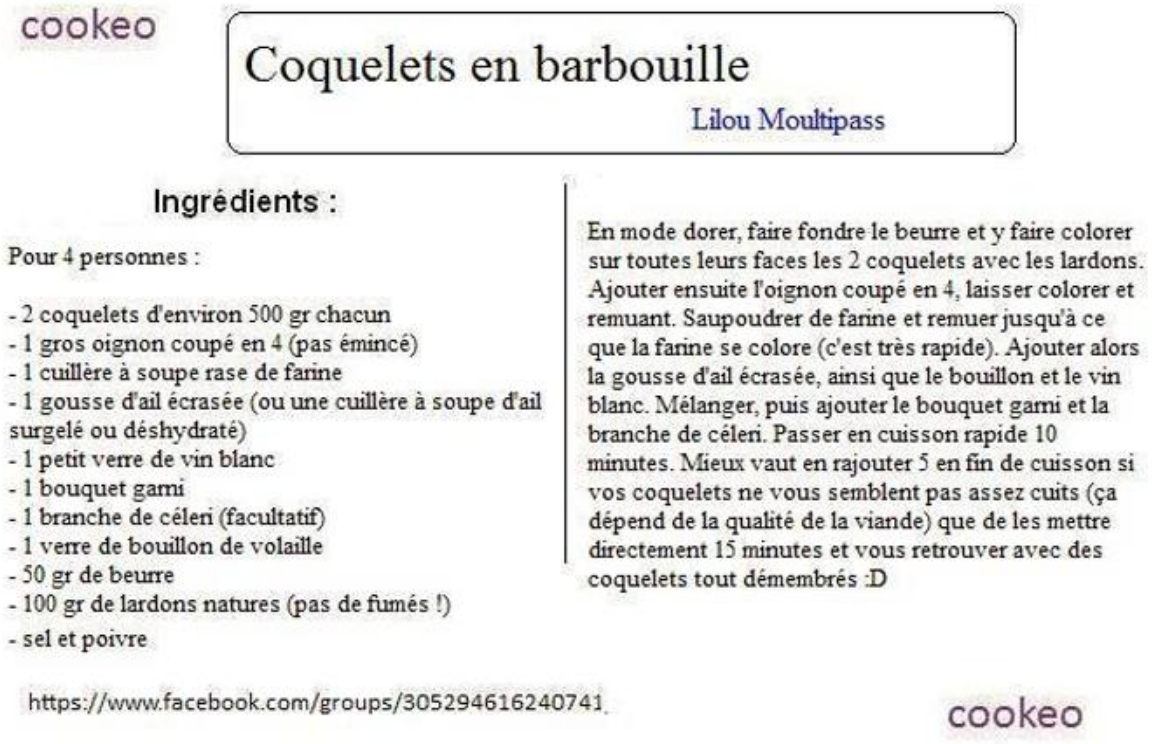
©https://www.facebook.com/Cookeo.recettes

https://www.facebook.com

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Coquelets en barbouille


cookeo

Coquelets en barbouille

Lilou Moultipass

Ingrédients :

Pour 4 personnes :

- 2 coquelets d'environ 500 gr chacun
- 1 gros oignon coupé en 4 (pas émincé)
- 1 cuillère à soupe rase de farine
- 1 gousse d'ail écrasée (ou une cuillère à soupe d'ail surgelé ou déshydraté)
- 1 petit verre de vin blanc
- 1 bouquet garni
- 1 branche de céleri (facultatif)
- 1 verre de bouillon de volaille
- 50 gr de beurre
- 100 gr de lardons natures (pas de fumés !)
- sel et poivre

En mode dorer, faire fondre le beurre et y faire colorer sur toutes leurs faces les 2 coquelets avec les lardons. Ajouter ensuite l'oignon coupé en 4, laisser colorer et remuant. Saupoudrer de farine et remuer jusqu'à ce que la farine se colore (c'est très rapide). Ajouter alors la gousse d'ail écrasée, ainsi que le bouillon et le vin blanc. Mélanger, puis ajouter le bouquet garni et la branche de céleri. Passer en cuisson rapide 10 minutes. Mieux vaut en rajouter 5 en fin de cuisson si vos coquelets ne vous semblent pas assez cuits (ça dépend de la qualité de la viande) que de les mettre directement 15 minutes et vous retrouver avec des coquelets tout démembrés :D

https://www.facebook.com/groups/305294616240741

cookeo

https://www.facebo

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

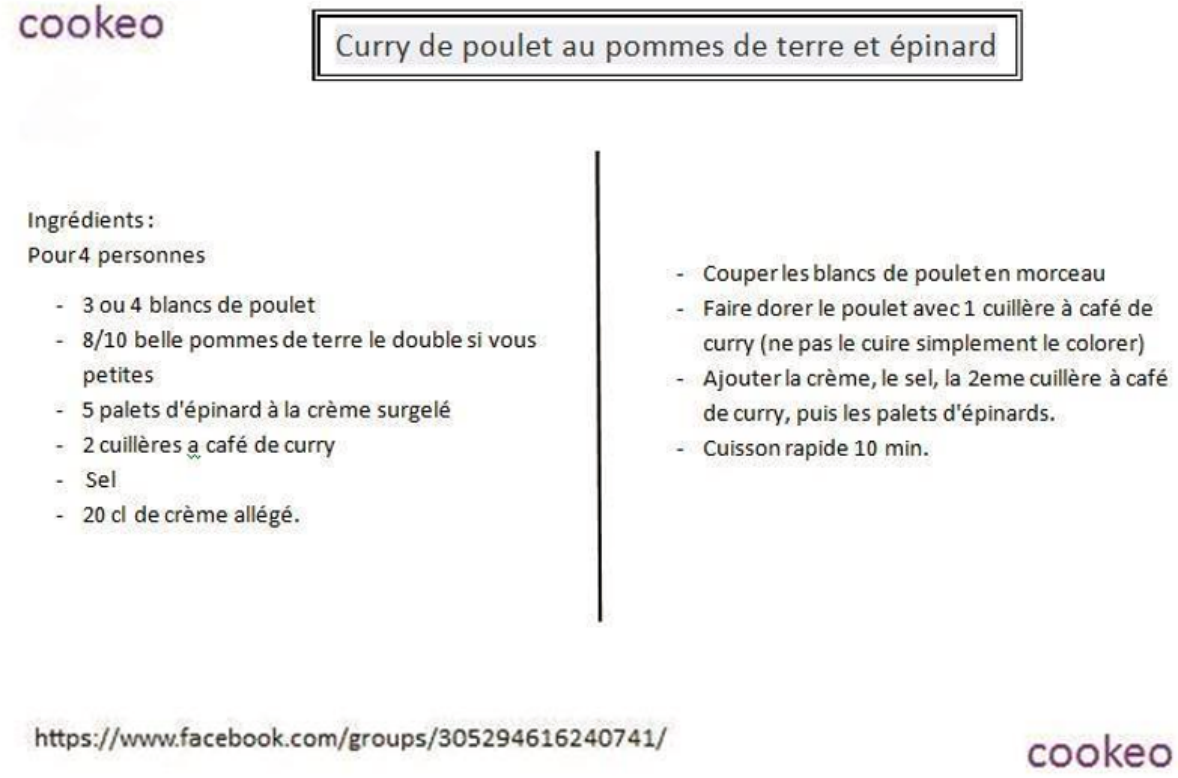
Curry de poulet

https://www.facebook.co

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Curry de poulet pommes de terre



https://www.facebo

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Cuisses poulet haricots verts

Cookeo

Moulinex

Cuisses poulet haricots verts

Ingrédients pour 2 personnes

2 cuisses de poulet
400 g de haricots verts
100 g d'oignons congelés
Herbe de Provence
1 cube de bouillon de boeuf
400 ml d'eau
Huile d'olive
Sel
Poivre

Préparation

Mode dorer

Faites revenir les cuisses de poulet dans la cuve avec de l'huile d'olive puis ajoutez les oignons quand les cuisses sont dorées.
Ajoutez les haricots verts. Salez et poivrez selon votre convenance.
Versez 400 ml d'eau avec le cube de bouillon de bœuf émietté
Cuisson rapide ou sous pression programmez 15 mn
Servez chaud

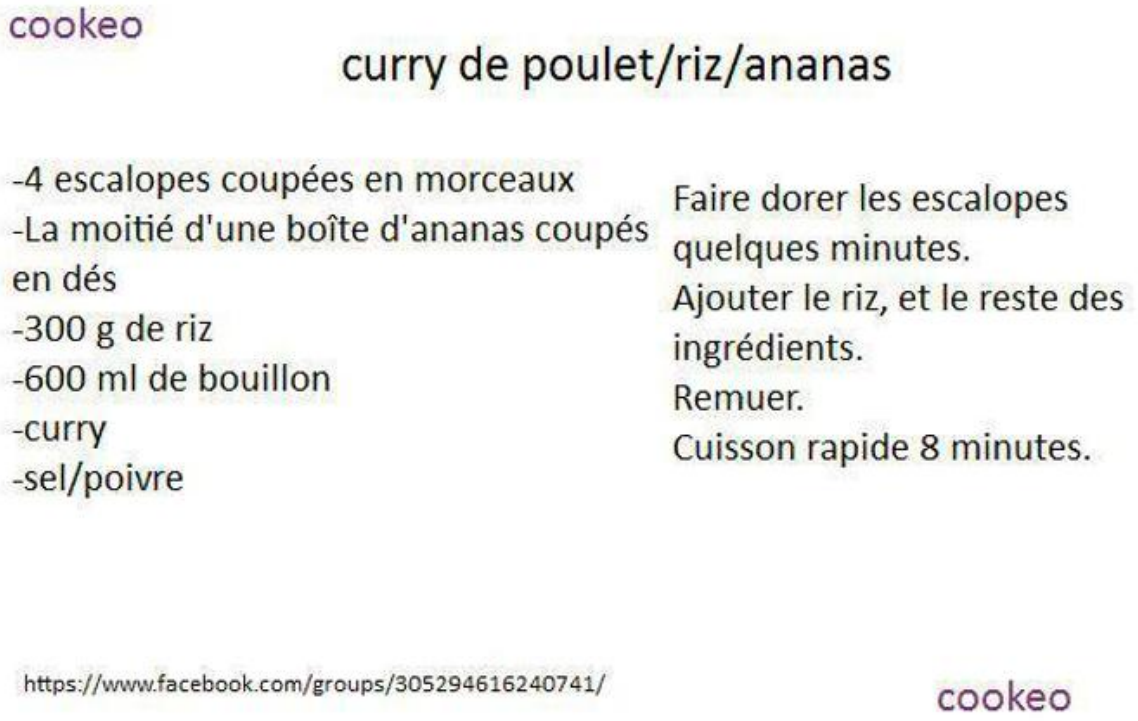
https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com/category/cookeo/ http://recettescookeo.net/

https://www.facebook.com/cookeorecettes/

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Curry de poulet à l'ananas



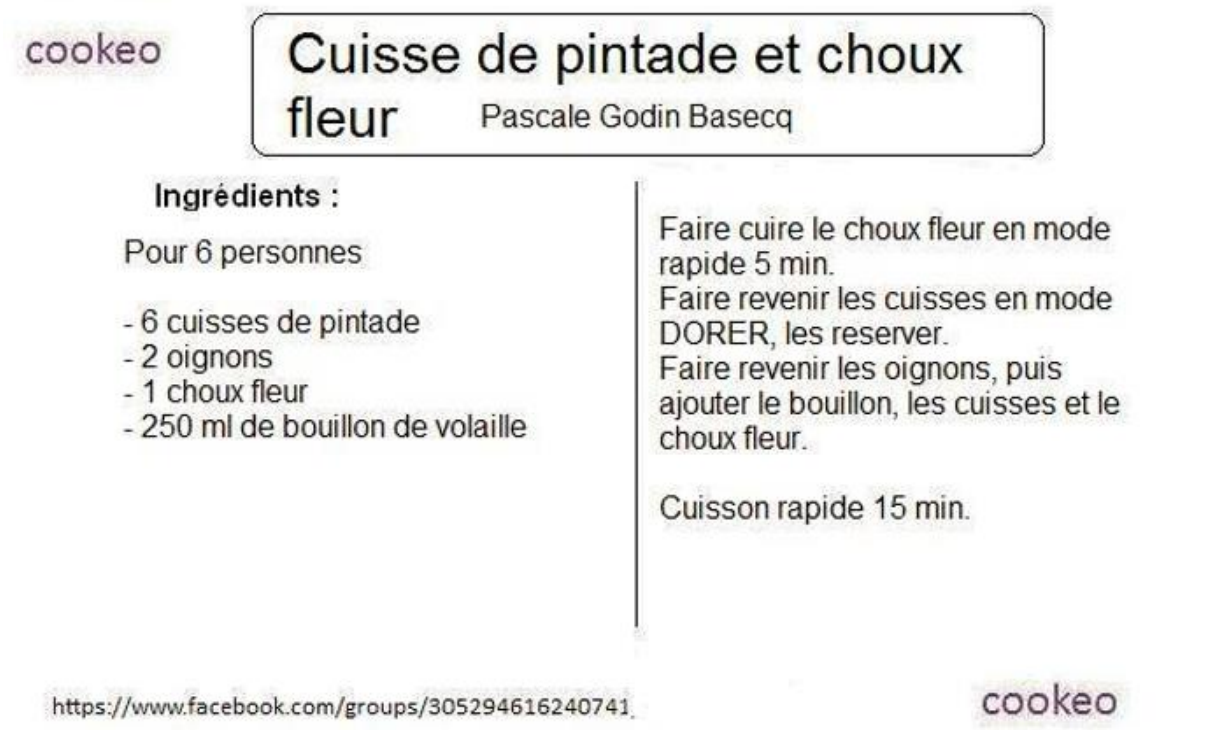
https://www.face

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Cuisses de dinde aux pommes de terre

Cuisse de pintade et choux fleur



https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Cuisse de dinde forestière

Moulinex cookeo

Cuisse de dinde forestiere

Gigi la Brune

Ingrédients :

4 personnes

1 cuisse de dinde
1 gros oignon
125 g de champignons émincés
1 poivron
2 cuillères à soupe de farine
50 g de beurre
250ml de bouillon de volaille
150ml cidre
creme fraiche Sel et poivre.

Hachez l'oignon.
Dans le cookeo, faites fondre le beurre et faites dorer légèrement la cuisse de dinde.et les lardons
Ajoutez l'oignon,quand ils sont blanchis saupoudrez la farine en remuant.
Versez le bouillon.
Mettez les champignons,poivron. mélangez.
Assaisonnez. Fermez le cookeo. laissez cuire 15 min cuisson rapide
Ouvrez le cookeo.
Incorporez la crème. maintien au chaud pendant 3 min et servez avec du riz

Cuisse de dinde à la moutarde➡➡➡

Cookeo

Cuisse de dinde à la moutarde

Jean-Philippe Rousseau

Moulinex

Ingrédients pour 4 personnes
1 cuisse de dinde
1 verre de vin blanc
2 tomates
Paprika
2 cuillères à soupe de crème fraiche
2 cuillères à soupe de moutarde
100 g d'oignons congelés
Huile d'olive
1 cube de bouillon de boeuf
sel
poivre
moutarde

En mode dorer
Versez de l'huile dans la cuve ,quand l'huile est chaude versez les oignons pour les faire dorer .
Faites dorer ensuite la cuisse de dinde. Ajoutez les tomates coupées en quartier.
Versez de l'eau , le verre de vin blanc. Saupoudrez de paprika.
Emiettez le cube de bouillon de bœuf. Salez et poivrez .
Programmez la **cuisson rapide 40 mn**
Ajoutez les cuillères de moutarde et de crème fraîche
Découpez votre viande et servez chaud.

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Cuisses de dinde et petits légumes

Cuisse de dinde & ses petits légumes

proposée par Céline Lucas Ménard

Ingrédients

1 cuisse de dinde
1 oignon
200g de petits pois surgelés
200g de carotte surgelés
3 pommes de terre
200 ml de bouillon de volaille
sel/poivre

Mettre le cookeo en fonction dorer et mettre un oignon avec un peu de beurre à dorer.
Quand l'oignon est doré mettre la cuisse de dinde et la faire dorer sur toutes les faces.
Une fois que cela est prêt mettre 200 g de petits pois surgelés 200g de carottes surgelées et 3belles pommes de terre coupées en gros cubes.
Mettre 200ml de bouillon de volaille, sel et poivre et passer en cuisson rapide 15minutes.
C'est très bon et vite fait.

©https://www.facebook.com/Cookeo.recettes

https://www.facebook.com

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Cuisses de dinde au quinoa

Moulinex cookeo

Cuisse de dinde et son quinoa au cidre

Florence Cottenceau

Ingrédients :

Pour 4 personnes
1 cuisse de dinde,
2 verre de quinoa,
1 oignon,
3 branche de céleri,
une petite boite de champignons
et 50cl de cidre.

Faites dorer l'oignon,
ajouter les céleris et la cuisse de dinde
faites dorer encore un peu.
Couvrez le tout avec le cidre,
salez poivrez et lancez en cuisson rapide 10mn.
Ensuite rajouter le quinoa et relancez 10mn.
Vous pouvez rajoutez un peu de crème fraiche a la fin et c'est prêt
Bon appetit

https://www.facebook.com

COQUILLETTES

Coquillettes au Boursin W Watchers

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Coquillettes Boursin WW

Ingrédients pour 6 personnes:

500 g d'émincés de poulet
1 cube de bouillon bœuf
1 verre de vin blanc
450 g de coquillettes
100 g de Boursin
Sel
Poivre

Découpez en morceaux les émincés de poulet
Déposez les dans la cuve.

Ajoutez dans la cuve les morceaux de poulet, les coquillettes, le verre de vin blanc.

Emiettez le cube de bouillon de bœuf, versez de l'eau pour recouvrir les ingrédients.

En mode « Cuisson rapide » ou « Cuisson sous pression » programmez 5 mn.
Quand la cuisson est terminée ajoutez le Boursin et mélangez pour servir chaud.

https://www.facebook.com/cookeorecettes

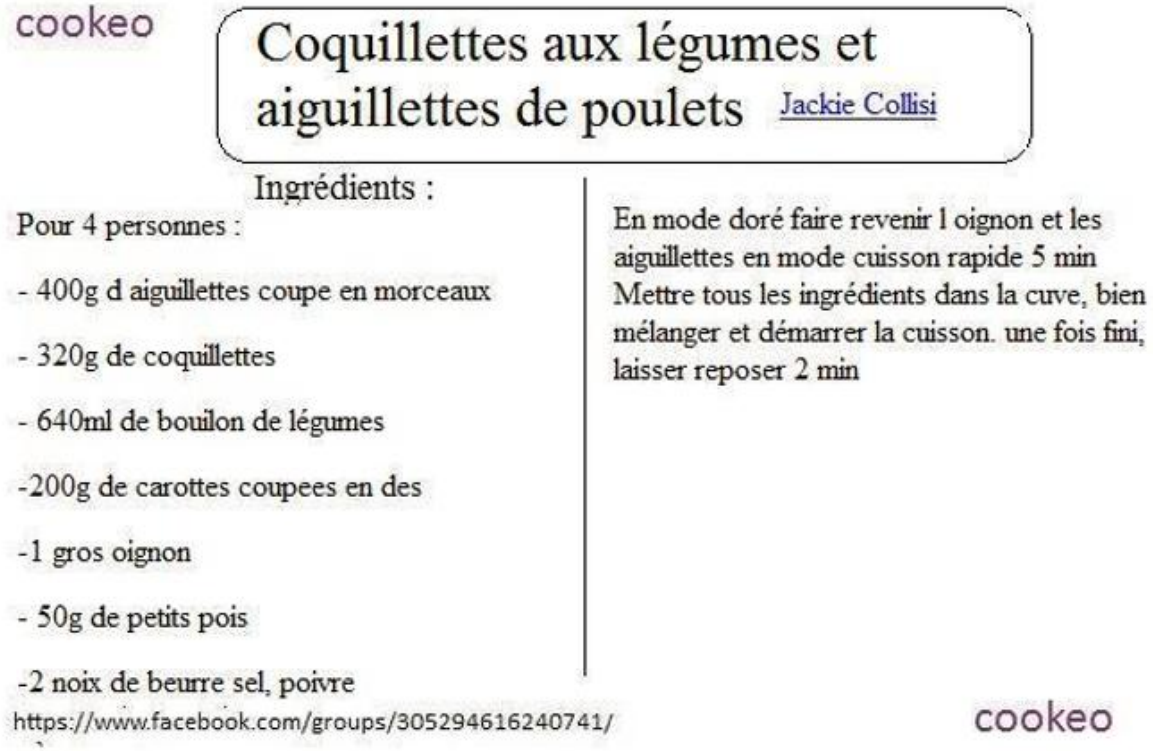
http://sport-et-regime.com/category/cookeo/

https://www.facebook.com

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Coquillettes aiguillette de poulet


cookeo

Coquillettes aux légumes et aiguillettes de poulets Jackie Collisi

Ingrédients :

Pour 4 personnes :

- 400g d aiguillettes coupe en morceaux
- 320g de coquillettes
- 640ml de bouilon de légumes
-200g de carottes coupees en des
-1 gros oignon
- 50g de petits pois
-2 noix de beurre sel, poivre

En mode doré faire revenir l oignon et les aiguillettes en mode cuisson rapide 5 min
Mettre tous les ingrédients dans la cuve, bien mélanger et démarrer la cuisson. une fois fini, laisser reposer 2 min

https://www.facebook.com/groups/305294616240741/

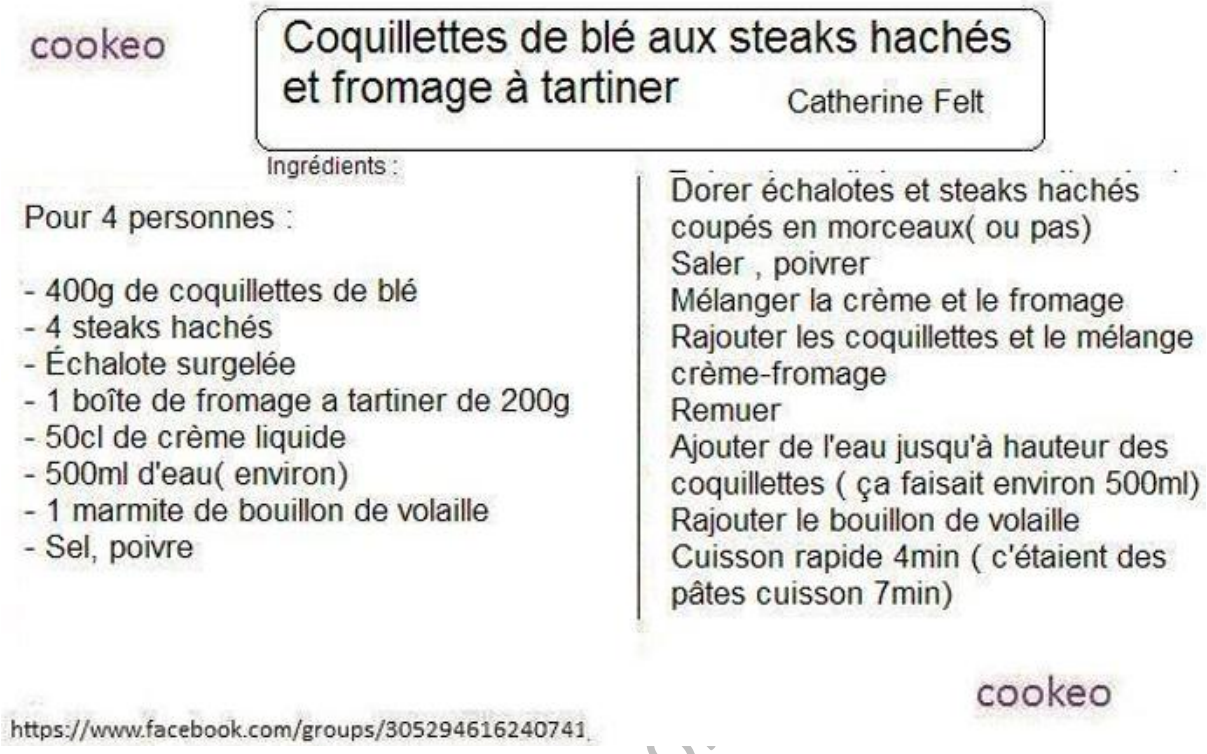
cookeo

https://www.face

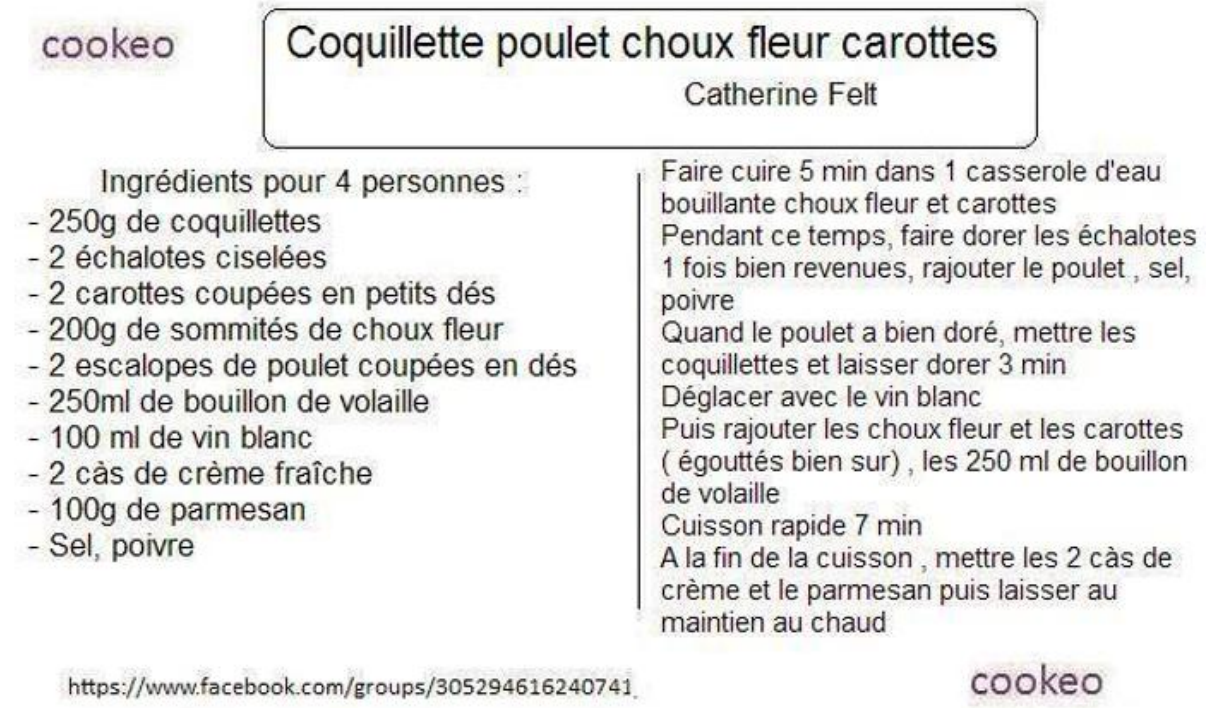
https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Coquillettes steaks hachés fromage



Coquillettes poulet chou-fleur



https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Coquillettes à la vache qui rit➽➽➽

Cookeo

Coquillettes à la vache qui rit

Jean-Philippe Rousseau

Moulinex

Ingrédients pour 4 personnes
400 g de coquillettes
4 tranches de jambon blanc
1 cube de bouillon de boeuf
Poivre
2 portions de vache qui rit

Déposez dans la cuve les coquillettes. Versez de l'eau dans la cuve (recouvrir les coquillettes). Poivrez.
Passez en mode **cuisson rapide 5 mn** (regardez le temps indiqué sur le paquet de coquillettes et divisez par 2).
Quand la cuisson est terminée ajoutez les portions de vache qui rit ,faites les fondre en mélangeant . Ajoutez les morceaux de jambon que vous avez coupés en morceaux.

https://www.facebook.c

Coquillettes knacki tomates

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

cookeo

Coquillettes knaki/tomate

Pour 2 pers.
-250 g de coquillettes
-225 ml d'eau
-1cac de curry
-1cas bien pleine de crème fraîche
-4à5 tomates cerises
-Sel /poivre

Dans le fond de la cuve mettre les coquillettes,l'eau puis la crème fraîche , le curry les tomates coupées en morceaux et les saucisses,le poivre et le demi cub or , mélanger le tout .
Puis prendre le programme 《 ingrédient 》《 blé 》 300 g, puis cuisson 3 mins.

https://www.facebook.com/groups/305294616240741/

cookeo

https://www.facebook.com/

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

CUISSES CANARD

Cuisses de canard aux carottes et courgettes

Moulinex cookeo

Cuisse de canard aux carottes et courgettes

Marie-paule Faverie-vauclin

Ingrédients :

200g de carottes
300g de courgettes
1cuisse de canard
25 cl de bouillon de vollaille
1 oignon
de l'ail
du cumin
sel et poivre

En mode" dorer faire dorer la cuisse de canard des deux cotes la retirer

enlever un peu de gras faire revenir les oignon et les carottes en rondelle et l'ail ajouter les courgettes en rondelle puis le bouilllon le cumin sel et poivre placer la cuisse de canard sur les legumes la peau vers le haut lancer la cuisson pendant 15 min et c'est pret

© https://www.facebook.com/Cookeo.recettes

https://www.faceb

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

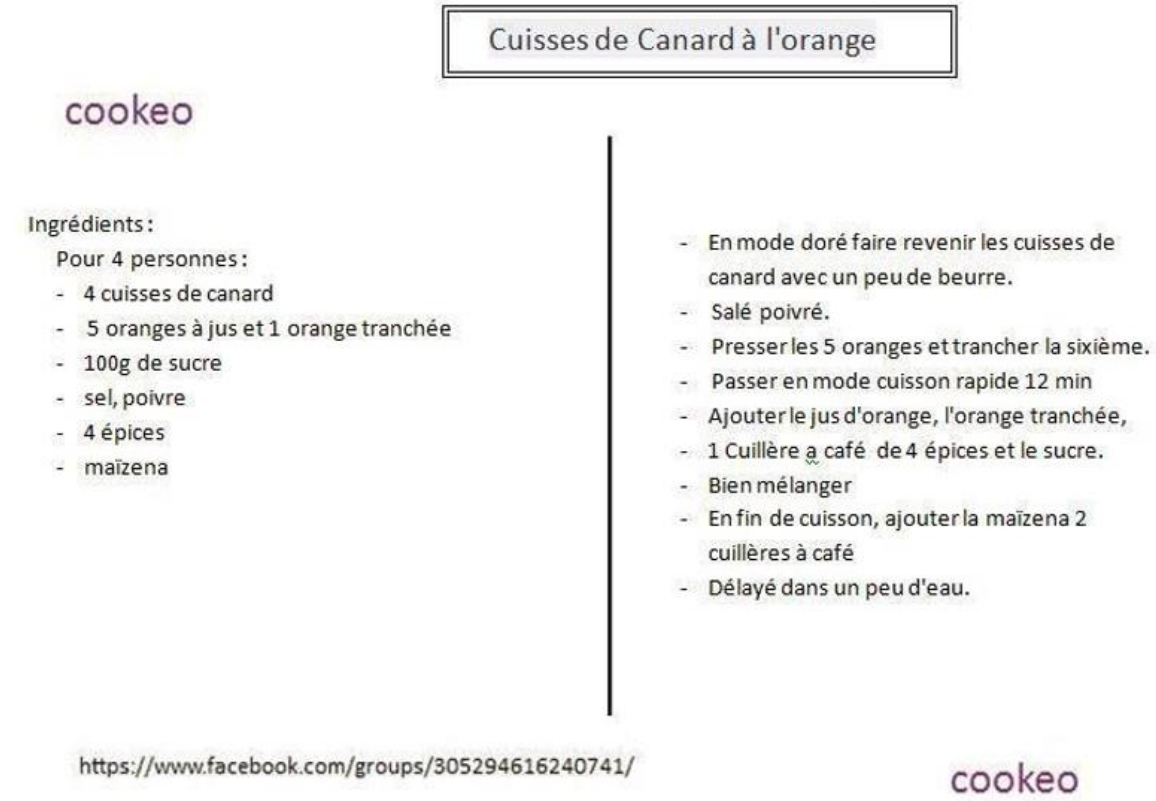
Cuisses de canard au miel

https://www.facebook.

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Cuisses de canard à l'orange



Cuisses de Canard à l'orange

cookeo

Ingrédients :

Pour 4 personnes :

- 4 cuisses de canard
- 5 oranges à jus et 1 orange tranchée
- 100g de sucre
- sel, poivre
- 4 épices
- maïzena

- En mode doré faire revenir les cuisses de canard avec un peu de beurre.
- Salé poivré.
- Presser les 5 oranges et trancher la sixième.
- Passer en mode cuisson rapide 12 min
- Ajouter le jus d'orange, l'orange tranchée,
- 1 Cuillère a café de 4 épices et le sucre.
- Bien mélanger
- En fin de cuisson, ajouter la maïzena 2 cuillères à café
- Délayé dans un peu d'eau.

https://www.facebook.com/groups/305294616240741/

cookeo

https://www.facebook

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

CUISSES DE POULET

Cuisses de poulet au cidre

Cookeo Moulinex

Cuisses de poulet au cidre

Préparation 5 *mn* ***Cuisson*** 20 mn **Propoints** 7 **Calories 336**

Ingrédients pour 4 personnes

4 cuisses de poulet
2 cuillères à café d'huile d'olive
100 g d'oignons congelés
200 g de champignons de Paris congelés
500 ml de cidre
3 cuillères à soupe de crème fraîche
Sel
Poivre

https://www.facebook.com/groups/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com/category/cookeo/

Préparation

Mode dorer

Versez les 2 cuillères à café d'huile d'olive.
Faites dorer les morceaux d'oignons et les cuisses de poulet quand l'huile est chaude.
Ajoutez les champignons de Paris.
Versez le cidre.
Salez et poivrez selon votre convenance.

.Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 20 mn
Ajoutez la crème fraîche quand la cuisson est terminée.
Servez chaud.

https://www.

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Cuisses de poulet au vin rouge

Cookeo Moulinex

Cuisses de poulet au vin rouge

Ingrédients pour 4 personnes

4 cuisses de poulet

1 petite boite de concentré de tomates

200 g de champignons de Paris

100 g d'oignons congelés

300 ml de vin rouge

Huile d'olive

1 cube de bouillon de bœuf

Sel

Poivre

https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Préparation

Mode dorer

Versez de l'huile dans la cuve et faites revenir les cuisses puis les morceaux d'oignons .

Réservez les cuisses de poulet et faites revenir les oignons et les champignons de Paris .

Redéposez les cuisses de poulet dans la cuve et ajoutez le vin rouge, le bouillon d'eau avec le cube de bouillon de bœuf.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Mode cuisson rapide ou sous pression

Programmez 20 mn de cuisson .Quand la cuisson est terminée réservez les cuisses dans un plat qui va au four .

Ajoutez la boite de concentré de tomates dans la cuve et mélangez. Versez la sauce sur les cuisses de poulet.

Enfournez pendant 10 mn à 180 degré. Servez chaud .

http://sport-et-regime.com/category/cookeo/

https://www.facebook.com/cookeorecettes/

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Cuisses de poulet au gingembre

Cookeo Moulinex

Cuisses de poulet au gingembre

Préparation 5 *mn* ***Cuisson*** 20 mn **Propoints** 5 **Calories 280**

Ingrédients pour 4 personnes

4 cuisses de poulet
2 cuillères à café d'huile d'olive
2 gousses d'ail
1 échalote
400 g de champignons de Paris congelés
1 cube de bouillon de volaille
2 cuillères à café de gingembre moulu
300 ml d'eau
Sel
Poivre

https://www.facebook.com/groups/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com/category/cookeo/

Préparation

Mode dorer

Versez les 2 cuillères à café d'huile d'olive.
Faites dorer les gousses d'ail coupées en morceaux , l'échalote et les cuisses de poulet quand l'huile est chaude.
Ajoutez les champignons .
Versez l'eau avec le bouillon de cube de volaille .
Versez les cuillères à café de gingembre
Salez et poivrez selon votre convenance.

.Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 20 mn
Servez chaud.

https://www.facebook.com

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Cuisses de poulet au curry

Cookeo Moulinex

Cuisses de poulet au curry

Préparation 5 *mn* **Cuisson** 20 mn **Propoints** 6 **Calories 295**

Ingrédients pour 4 personnes

4 cuisses de poulet
1 grosse boite de champignons de Paris
2 cuillères à café d'huile d'olive
100 g d'oignons congelés
1 cube de bouillon de volaille
300 ml d'eau
Sel
Poivre
2 cuillères à café de curry
3 cuillères à soupe de crème fraîche

https://www.facebook.com/groups/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com/category/cookeo/

Préparation

Mode dorer

Versez les 2 cuillères à café d'huile d'olive.
Faites dorer les morceaux d'oignons et les cuisses de poulet quand l'huile est chaude.
Ajoutez les champignons de Paris (égouttés)
Versez l'eau avec le bouillon de cube de volaille. Ajoutez les cuillères de curry.
Salez et poivrez selon votre convenance.

.Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 20 mn
Quand la cuisson est terminée ajoutez les cuillères de crème fraîche.
Servez chaud.

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com/category/cookeo/

https://www.fac

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Cuisses de poulet à la moutarde

Cookeo Moulinex

Cuisses de poulet à la moutarde

Préparation 5 *mn* **Cuisson** 20 mn **Propoints** 6 **Calories 290**

Ingrédients pour 4 personnes

4 cuisses de poulet
2 cuillères à café d'huile d'olive
100 g d'oignons congelés
400 g de champignons de Paris congelés
1 cube de bouillon de volaille
4 cuillères à soupe de moutarde
300 ml d'eau
Sel
Poivre

https://www.facebook.com/groups/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com/category/cookeo/

Préparation

Mode dorer

Versez les 2 cuillères à café d'huile d'olive.
Faites dorer les oignons et les cuisses de poulet quand l'huile est chaude.
Ajoutez les champignons
Versez l'eau avec le bouillon de cube de volaille .
Salez et poivrez selon votre convenance.
.Cuisson rapide ou cuisson sous pression
Programmez 20 mn
Ajoutez les 4 cuillères de moutarde à la fin de la cuisson .
Servez chaud.

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com/category/cookeo/

https://www.facebook.com

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Cuisses de poulet aux endives

Moulinex cookeo

Cuisses de poulet aux chicons (endives)

Anne Catherine Lelong Thibaut

Ingrédients :

4 personnes:

-4 cuisses de poulet
-1 oignon
-3 gousses d'ail
-1 grosse càS de fond de veau dilué dans 200 ml de vin blanc sec
-4 beaux chicons
persil sel poivre
(crème fraiche et maizena selon goûts)

Faire colorer les cuisses en mode dorer peandant 5 min de chaque cotés,
ajouter les oignons et les faire revenir encore 2 minutes.

Enlever les cuisses déposer 4 chicons coupés en 4,
remettre les cuisses par dessus.
Ajouter le vin, le fond,un peu sel de poivre et pas mal de persil.

Passer en mode rapide et cuire pdt 12 minutes. La sauce est un peu liquide on peu donc selon ses goûts y ajouter de la crème et de la maizena...Bon appétit

ebook.com

Cuisses de poulet aux champignons➽➽➽

Cookeo

Cuisses de poulet aux champignons

Jean-Philippe Rousseau

Moulinex

Ingrédients pour 5 personnes

5 cuisses de poulet
1 verre de vin blanc
200 g de champignons de Paris
1 cube de bouillon de poule
1 oignon
Poivre
Sel

Découpez l'oignon en morceaux.
Allumez votre cookeo et positionnez vous en position manuelle puis ajoutez les ingrédients un par un.
Commencez par les oignons .puis faites suivre les champignons et placez dans la cuve les cuisses de poulet .Versez le verre de vin blanc sur les ingrédients. Salez et poivrez .Plongez le cube de bouillon de poule.
Versez de l'eau pour recouvrir les ingrédients. ;
Passez en **cuisson rapide** pour une programmation de 25 mn .Choisissez départ immédiat ou différé.
Servez chaud avec un légume de votre choix.

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Cuisses de poulet au gingembre

Cuisses de Poulet au gingembre

proposée par Sabrina Jahvine Monlouis

Ingrédients

6 cuisses de poulet
2 gousses d'ails
une bonne racine de gingembre
Poivre, sel
1 échalotte, 4 cives
1 bouillon de saveur au poulet
4 mesures de riz

En mode manuel > Dorer : faire dorer le poulet.

1. Laver les morceaux de poulet et les assaisonner avec du sel du poivre.
2. Avec un pilon écraser les 2 gousses d'ails avec le gingembre qui sera coupé en lamelles, avec du sel et du poivre (le tout doit être comme une pâte).
3. Quand le cookéo est prêt faire dorer les morceaux poulet, puis ajouter ensuite la pâte ails, gingembre avec l'échalotte et les cives.
le tout doit avoir une couleur un peu brunâtre.
4. Arrêter le mode dorer, pour passer un mode cuisson rapide (15-20 mns)
5. Mettre les 4 mesures de riz, recouvrir d'eau (le tout doit bien être recouvert dans son ensemble) et le bouillon de poulet.
bon appétit.

©https://www.facebook.com/Cookeo.recettes

Cuisses de poulet façon vapeur

Cuisses de poulet cuisson "vapeur"

proposée par Sophie Tophie

Ingrédients

Faites marinées au préalable des cuisses de poulet dans de :
la moutarde a l ancienne, échalote, jus de citron, sel poivre...

En mode doré : 3 min sur chaque face...

puis 200ml d eau dans le fond avec thym et bouillon. Cuisses (haut et pilons) dans panier vapeur...

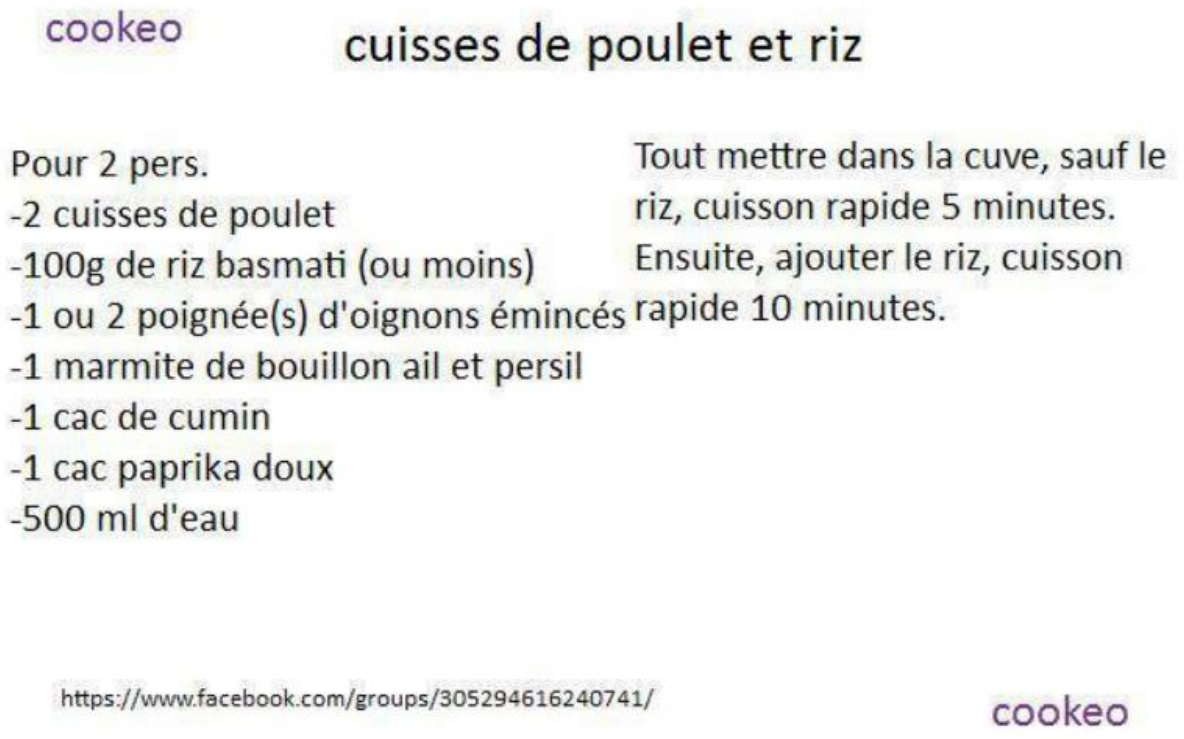
un peu de beurre au dessus et 20 minutes cuisson...
cuisson nickel, poulet délicieux et sauce a tomber... un régal!!!!!

©https://www.facebook.com/Cookeo.recettes

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Cuisses de poulet et riz



Cuisses de pintade au riz

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Cuisses de poulet aux légumes

Cookeo Moulinex

Cuisses de poulet aux légumes

Préparation 5 *mn* ***Cuisson*** 20 mn **Propoints** 6 **Calories 294**

Ingrédients pour 4 personnes

4 cuisses de poulet
2 cuillères à café d'huile d'olive
100 g d'oignons congelés
200 g de champignons de Paris congelés
200 g de courgettes congelées
3 cuillères à café de concentré de tomates
Persil
1 cube de bouillon de bœuf
300 ml d'eau
Sel
Poivre

https://www.facebook.com/groups/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com/category/cookeo/

Préparation

Mode dorer

Versez les 2 cuillères à café d'huile d'olive.
Faites dorer les morceaux d'oignons et les cuisses de poulet quand l'huile est chaude.
Puis ajoutez les champignons de Paris, les courgettes.
Versez l'eau avec le bouillon de cube de bœuf.
Ajoutez les 3 cuillères à café de concentré de tomates Saupoudrez de persil.
Salez et poivrez selon votre convenance.

.Cuisson rapide ou cuisson sous pression

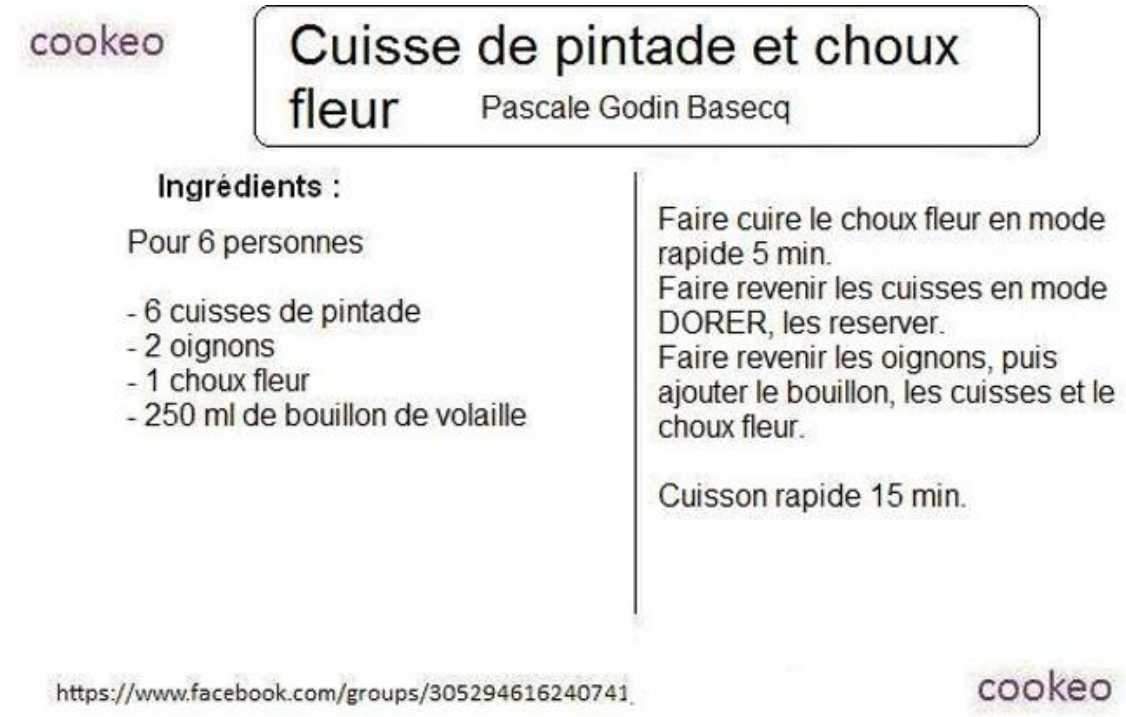
Programmez 20 mn
Servez chaud.

https://www.facebo

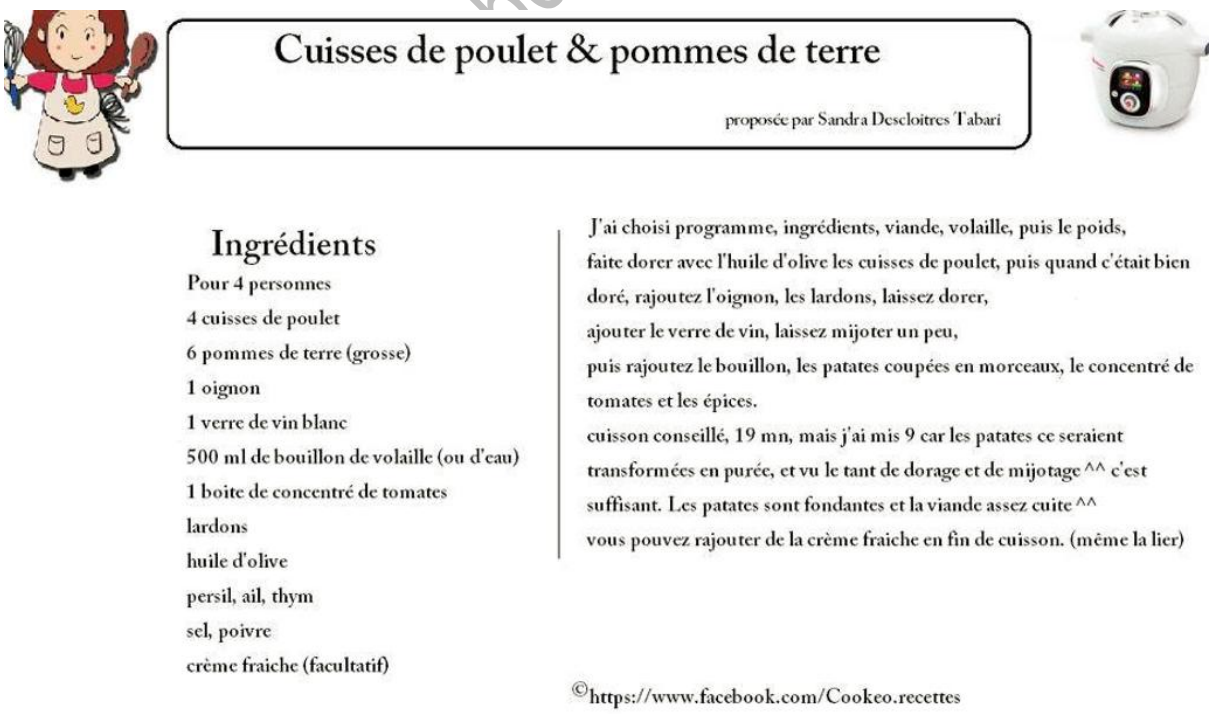
https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Cuisses de pintade au chou



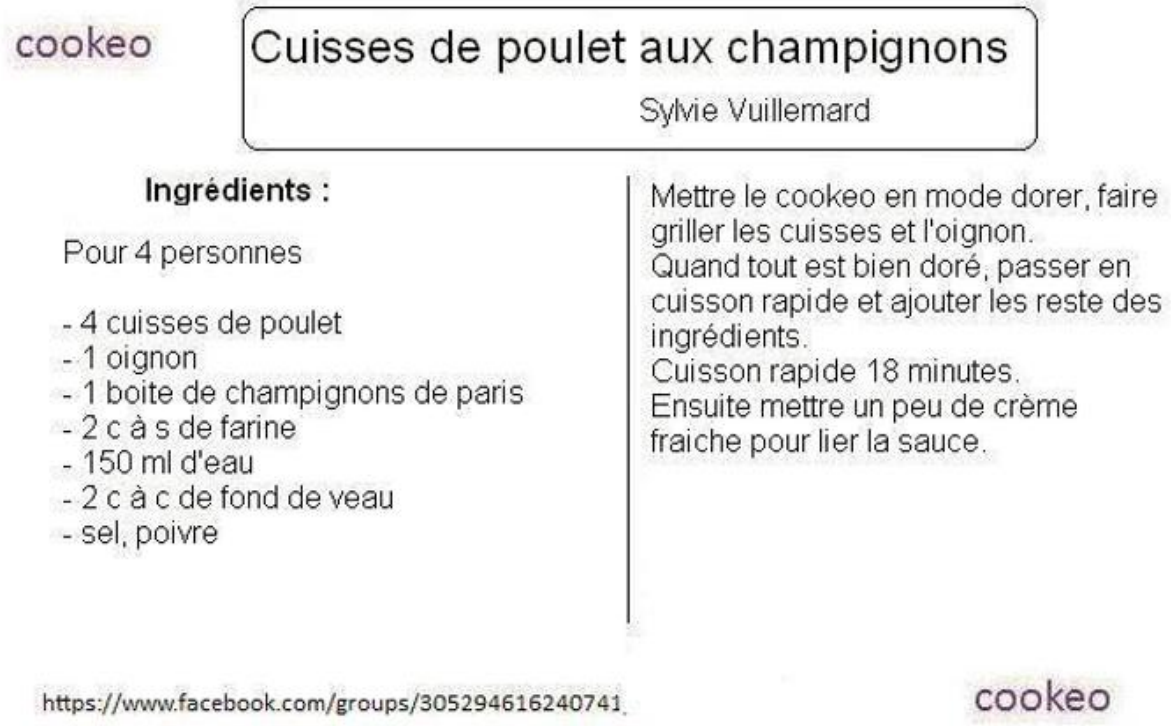
Cuisses de poulet et pommes de terre



https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Cuisses de poulet aux champignons

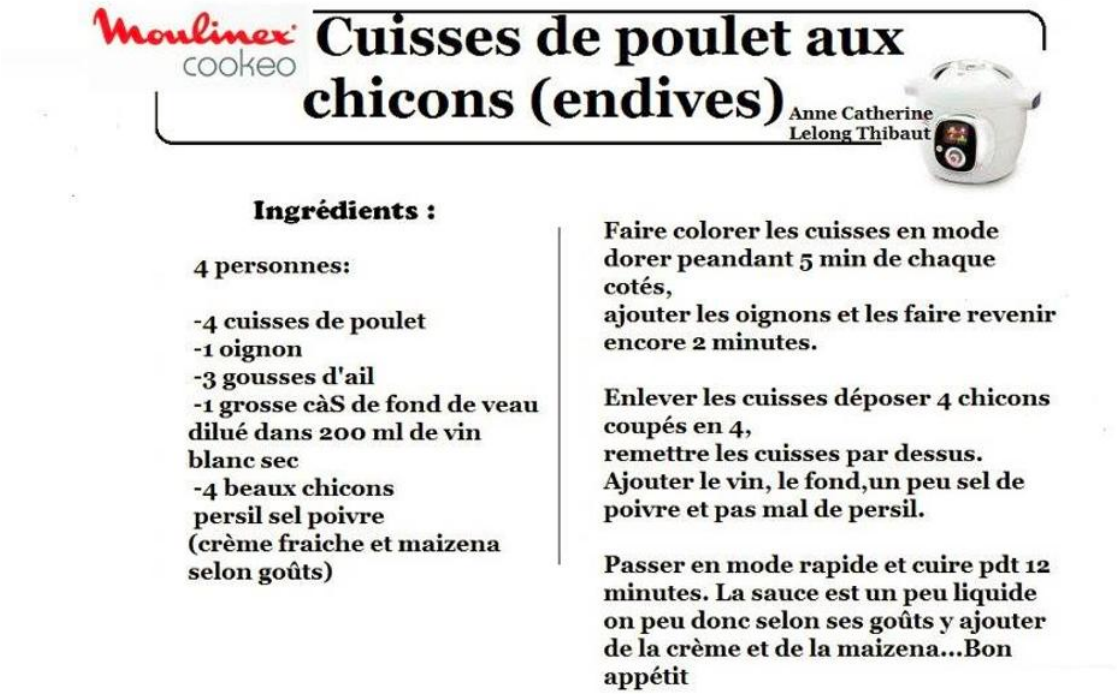


https://www.facebook.com

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Cuisses de poulet aux endives



Moulinex cookeo

Cuisses de poulet aux chicons (endives)

Anne Catherine Lelong Thibaut

Ingrédients :

4 personnes:

-4 cuisses de poulet
-1 oignon
-3 gousses d'ail
-1 grosse càS de fond de veau dilué dans 200 ml de vin blanc sec
-4 beaux chicons
persil sel poivre
(crème fraiche et maizena selon goûts)

Faire colorer les cuisses en mode dorer peandant 5 min de chaque cotés,
ajouter les oignons et les faire revenir encore 2 minutes.

Enlever les cuisses déposer 4 chicons coupés en 4,
remettre les cuisses par dessus.
Ajouter le vin, le fond,un peu sel de poivre et pas mal de persil.

Passer en mode rapide et cuire pdt 12 minutes. La sauce est un peu liquide on peu donc selon ses goûts y ajouter de la crème et de la maizena...Bon appétit

Cuisses de poulet méridionale

https://www.facebook.com

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Cookeo
Moulinex

Cuisses de poulet méridionale

Préparation 5 *mn* **Cuisson** 20 mn **Propoints** 6 **Calories 281**

Ingrédients pour 4 personnes

4 cuisses de poulet
2 cuillères à café d'huile d'olive
100 g d'oignons congelés
4 gousses d'ail en morceaux
1 boite de concentré de tomates
2 cuillères à café de paprika
Persil, origan
1 cuillère à soupe de moutarde
1 cube de bouillon de volaille
300 ml d'eau
Sel
Poivre

https://www.facebook.com/groups/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com/category/cookeo/

Préparation

Mode dorer

Versez les 2 cuillères à café d'huile d'olive.
Faites dorer les morceaux d'oignons et les cuisses de poulet quand l'huile est chaude. Puis ajoutez les gousses d'ail.
Versez l'eau avec le bouillon de cube de volaille.
Ajoutez les 2 cuillères à café de paprika et la cuillère à soupe de moutarde. Saupoudrez de persil et d'origan.
Salez et poivrez selon votre convenance.

.Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 20 mn
Quand la cuisson est terminée ajoutez le concentré de tomates.
Servez chaud.

https://www.facebook.

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Cuisses de poulet champignons courges

cookeo

Cuisse de poulet aux champignons et courges

Francoise Berthon

Ingrédients :

Pour 2 personnes

- 2 cuisses de poulet
- 1 boite de champignons
- 450g de courge râpée en spaghettis
- 1 petit oignon
- un peu de concentré de tomate
- fond de veau

Mettre en mode DORER, faire revenir les cuisses de poulet et l'oignon pendant 4 mins.
Ajouter les champignons 2-3 min
Mettre le concentré de tomate et le fond de veau
Ajouter l'eau et remuer;
Ajouter les spaghettis de courge
Cuisson rapide 25 min

https://www.facebook.com/groups/305294616240741

cookeo

Cuisses de poulet vapeur

Cuisses de poulet cuisson "vapeur"

proposée par Sophie Tophie

Ingrédients

Faites marinées au préalable des cuisses de poulet dans de :
la moutarde a l ancienne, échalote, jus de citron, sel poivre...

En mode doré : 3 min sur chaque face...

puis 200ml d eau dans le fond avec thym et bouillon. Cuisses (haut et pilons) dans panier vapeur...

un peu de beurre au dessus et 20 minutes cuisson...
cuisson nickel, poulet délicieux et sauce a tomber... un régal!!!!!

©https://www.facebook.com/Cookeo.recettes

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Cuisses de poulet aux câpres

Cookeo Moulinex

Cuisses de poulet aux câpres

Préparation 5 *mn* ***Cuisson*** 20 mn **Propoints** 6 **Calories 297**

Ingrédients pour 4 personnes

4 cuisses de poulet
2 cuillères à café d'huile d'olive
100 g d'oignons congelés
2 briques de tomates en jus
1 cube de bouillon de bœuf
1 verre de câpres
100 ml d'eau
2 cuillères à soupe de maïzena
Sel
Poivre

https://www.facebook.com/groups/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com/category/cookeo/

Préparation

Mode dorer

Versez les 2 cuillères à café d'huile d'olive.
Faites dorer les morceaux d'oignons et les cuisses de poulet quand l'huile est chaude.
Versez les briques de tomates, l'eau avec le bouillon de cube de bœuf.
Ajoutez le verre de câpres.
Salez et poivrez selon votre convenance.

.Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 20 mn
Vous pouvez épaissir la sauce si trop liquide avec de la maïzena en fonction dorer
Servez chaud.

https://www.face

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

POISSONS

Cabillaud lait de coco

Cabillaud au lait de coco

	2	4	6
Cabillaud	300 g	600 g	900 g
Lait de coco	15 cl	20 cl	30 cl
Citron vert (jus et zestes)	1/2	1	1.5
Gingembre frais	1 cc	1.5 cl	2 cc
Oignons nouveaux émincés	2	4	6
Curry	1 cc	2 cc	3 cc
Pousses de soja	70 g	140 g	210 g

2P Préparation : 5 mn Cuisson : 3 mn
4P Préparation : 5 mn Cuisson : 3 mn
6P Préparation : 5 mn Cuisson : 4 mn

Préparation :
Mettre le cabillaud, le jus et les zestes de citron, le lait de coco, les oignons nouveaux, et le gingembre.
Saler et poivrer
Cuisson
Après la cuisson
Ajouter les pousses de soja, mélanger.
Servir avec du riz blanc.

https://www.facebook.com/cookeorecettes/

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Cabillaud aux petites crevettes

Cabillaud aux petites crevettes

proposée par Mimi Titi

Ingrédients

4 cabillaud
200G de petites crevettes décortiquées surgelées
200G de crème légère liquide
Bisque de homard
1 petite boîte de champignons
Sel/poivre

Suivre la recette programmée "merlu aux crevettes"

Un délice et prêt en 3 minutes

©https://www.facebook.com/Cookeo.recettes

Cabillaud et jardinière de légumes

Moulinex cookeo

Cabillaud & jardinière de legumes

Marie Billion-Roset

Ingrédients :

Pour 4 personnes :

2 dos de cabillaud
6 carottes coupées en rondelle
6 pommes de terres coupées en gros morceaux
une poignée de petits pois surgelés
bouillon special pâtes
sel poivre

En mode dorer
Mettre tous les lègumes pendant 3mn
Recouvrir d'eau avec le bouillon special pâtes
Mettre en cuisson rapide : 7mn

une fois cuit
Ajouter vos dos de cabillaud dessus salé poivré et faites cuire a nouveau 7mn
Bon appétit

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Calamars à la provençale

Moulinex cookeo

Calamars à la provençale

Ingrid Loterie

Ingrédients :

Pour 4 personnes
500 gr de calamar frais découpé en cube
1 petite brique de purée de tomate
2 tomates en morceaux
1 poivron vert émincé
2 carottes en rondelles
1 oignon émincé
1 gousse d'ail
150 gr de champignons de Paris en morceaux
2 branches de Thym
4 feuilles de laurier
2 pincées de piment d'espelette

Faire revenir les légumes dans un peu de beurre en mode dorer.
Ajouter le calamar, les condiments et les épices
Cuire en fonction rapide 3 minutes.

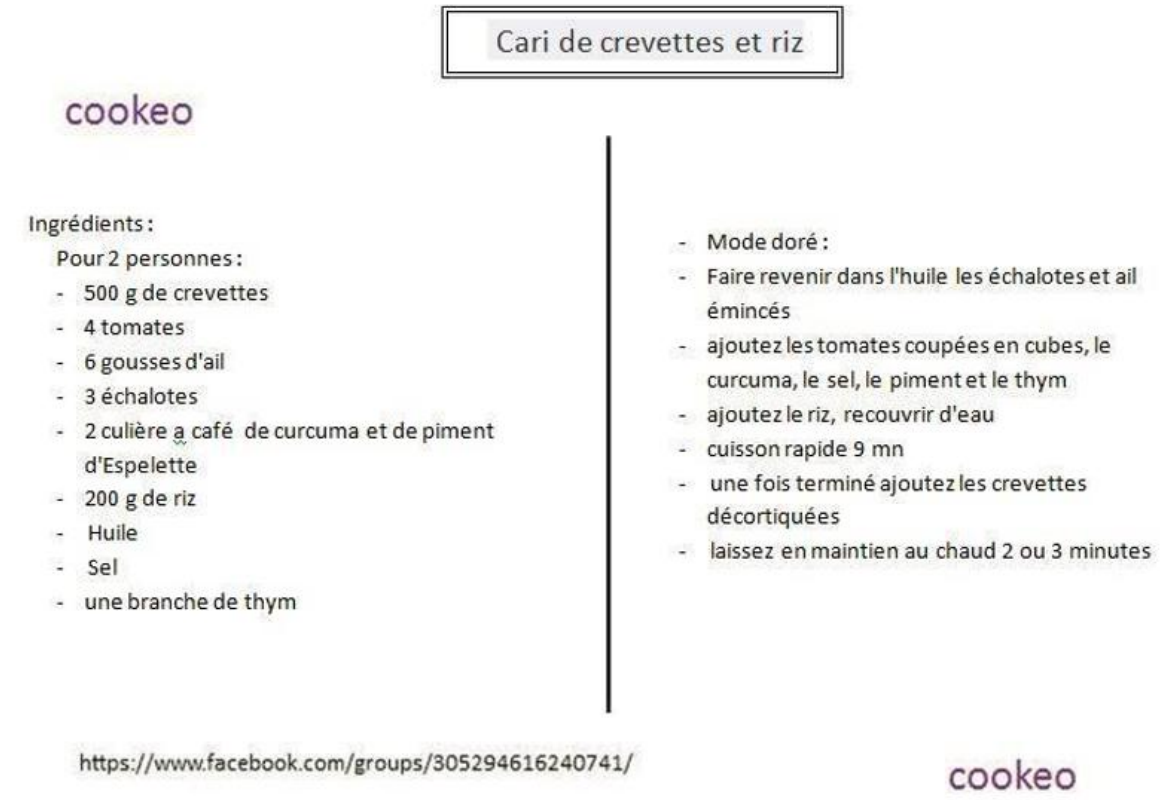
© https://www.facebook.com/Cookeo.recettes

https://www.fac

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Cari de crevettes et riz



https://www.facebo

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

https://www.facebook.com/cookeorecettes/

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Cari de langoustes façon réunionnais

Carri de Langouste façon réunionnais

proposée par Julie-Ulrich Poinin-Gobalou

Ingrédients

Pour 2 pers.
300g de queue de langouste (5 à 6 queues de langoustes)
2 oignons
5 gousses d'ail
un petit morceau de gimgembre
2 petites tomates
une branche de thym
une à deux pincée de curcuma
sel, poivre
de l'eau

Faire revenir les oignons coupés en lamelle, lorsque celles-ci sont légèrement dorée ajouter l'ail et le gimgembre préalablement mixer ensemble laisser un peu cuire;
puis ajouter les tomates coupées en lamelle, avec le thym et la pincée de curcuma,
ajouter le sel et le poivre selon votre gout, mélanger, puis laisser cuire environs 5min pour que les tomates soient bien cuites;
casser un peu les coquilles de la queue langouste afin que la sauce puisse y entrée;
les mettre dans la cookeo mélanger le tout,
recouvrir les queue de langouste d'eau,
ajouter un peu de sel,
faire cuire sur cuisson rapide pendant 15min.c'est prêt!!

©https://www.facebook.com/Cookeo.recettes

https://www.facebook.com/

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Cassollettes fruits de mer

cookeo

cassolettes fruits de mer/pavé de cabillaud/riz basmati

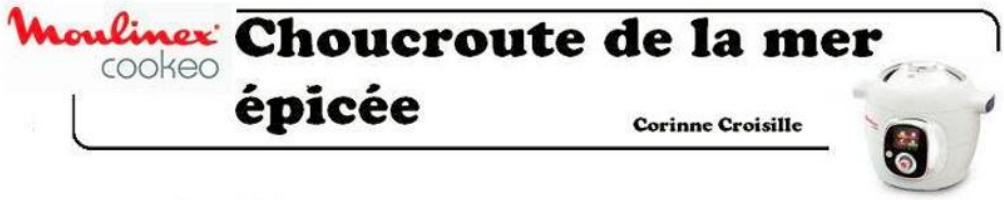
-500 g de riz
-1cac fumet de poisson
1sachet de fruits de mer
-2 pavés de cabillaud
-1 brique de crème
-beurre
-sel/poivre
-curcuma
-farine
-lait

Faire suer les fruits de mer dans le beurre, les retirer.Remettre du beurre et faire un roux avec de la farine, ajouter du lait, cuire 3 mns.Ajouter tout le reste sauf le riz,laisser cuire 5 minutes.
Mettre 500 g de riz, 500ml d'eau, 1 cac de fumet de poissons.
Cuisson rapide 6 minutes.

https://www.facebook.com/groups/305294616240741/

cookeo

Choucroute de la mer



Ingrédients :

pour 4 personnes :

500g de cocktail de la mer surgelé
500g de choucroute crue
2 pavés de haddock
2 pavés de cabillaud
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
150 ml de vin blanc
cumin
curry
piment

Mettre le cookéo en mode manuel et dorer.
Mettre l'huile d'olive.
Coupez le poisson en gros morceaux.
Faites dorer les poissons et les fruits de mer.
Ajoutez le chou, le vin blanc et les épices.
Mettre en cuisson rapide 10 minutes.

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Chou chinois aux Saint Jacques

Moulinex cookeo

Chou chinois aux st Jacques

Melanie Del

Ingrédients :

Pour 4 personnes

-1 chou chinois émincé
-300g de carottes coupées finement en rondelles
-15 noix de st Jacques
-1 marmite de bouillon légumes
- Sel

Faire cuire les carottes en mode ingrédients carottes en rondelles 06min.

En mode dorer, je colore les noix avec un peu de matiere grasse, j'ajoute les carottes puis le chou que j'ai fait blanchir dans un casserole a part (Histoire de gagner du temps et d'avoir un peu d'eau).

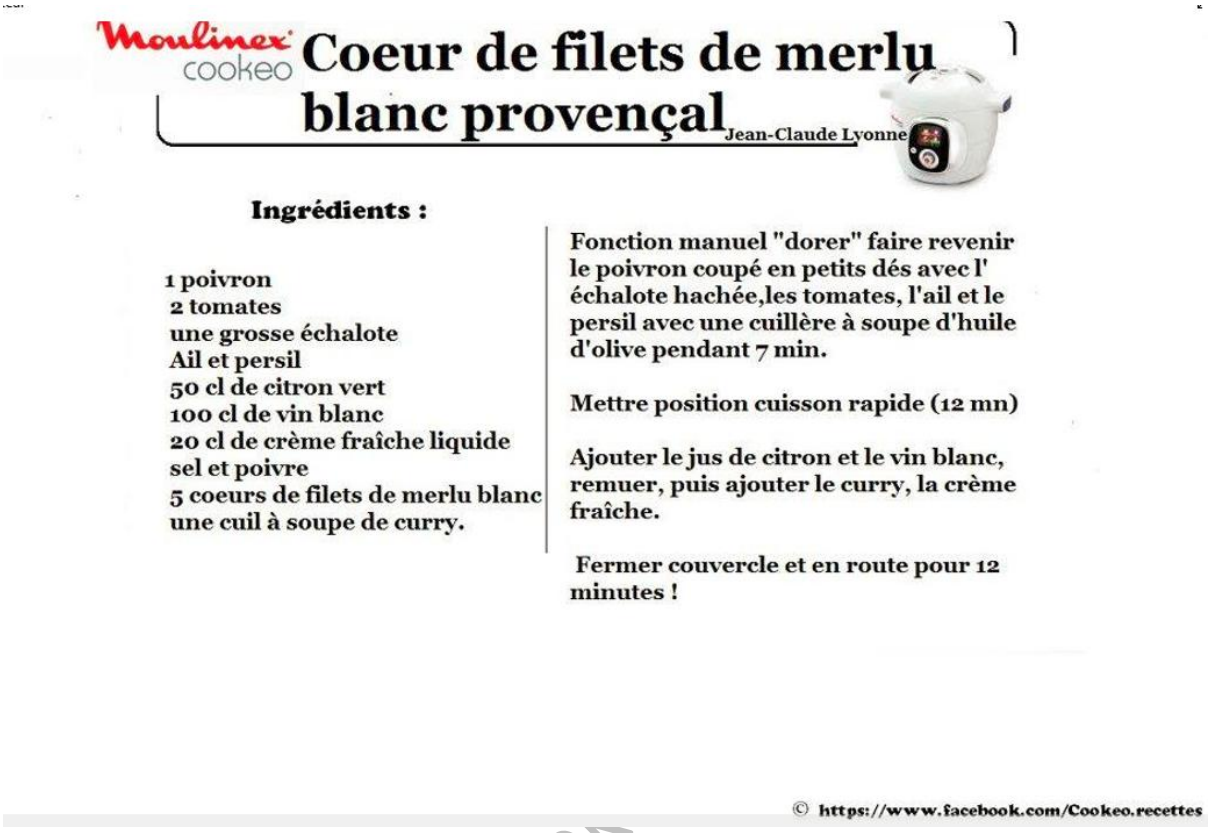
Je mélange bien puis j'ajoute la marmite, voila le tour est joué.
Bon appetit.

https://www.facebook.com

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Coeur de filets de merlu provençal



https://www.facebook

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Cocotte de moules au lard et safran

Moulinex cookeo

Cocotte de moule au safran et au lard

Rox Ane

Ingrédients :

4 personnes
800gr moules decortiquées (picard)
oignons
persil
5 galets de creme fraiche (picard)
2 tranche de poitrine fumé
1 pincée de pistil de safran
10cl de creme liquide
10cl vi blanc sec
sel et poivre

1/ dans une casseroles aire chaufé galets de creme avec creme liquide puis ajouter le safran laissez infuser 15min hors du feu. 2/ détaillez la poitrine en gros lardon . 3/ dans le cookéo en mode dorer faire revenir la poitrine puis ajouter les oignons dés que les lardons ont libéré leur gras. reserver dans une assiette. 4/ Dans la cuve du cookéo verser le vin blanc d'un coup et déglacer en remuant bien le fond de la cuve laissez réduire de moitié puis ajouter la creme au safran. 5/ ajouter les moules (décongelé au préalable) les lardons, oignons mélanger bien le tout puis basculé en mode cuisson rapide pendant 5min. 6/ Juste avant le service salez poivrer et parsemez de persil et oignons. Deguster aussi tot

© https://www.facebook.com/Cookeo.recettes

https://www.facebo

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Colin à la provençale

Moulinex cookeo

Colin à la provençale

Chinese Nonimace

Ingrédients :

Pour 4 personnes

- 4 pavés de colins surgelés
- 1 boîte de pulpe de tomates
- olives noires (ou vertes)
- persillade
- 1 marmite de bouillon (ou bouillon-cube émietté)

* Mettre dans le cookeo la pulpe de tomates et les olives
*Ajouter la persillade, la marmite de bouillon puis remuer
*Déposer les pavés de poisson sur la sauce
*Lancer en mode cuisson rapide pour 3 minutes
*Servir avec du riz

Colin crevettes curry

Colin aux crevettes au curry

proposée par Annabelle Desprez

Ingrédients

Pour 2 personnes :

-150g de queues de crevettes décortiquées
-300g de filet de colin surgelé
- 250g de champignons de Paris frais
- 5cL de crème liquide
- 1 càs de curry
Sel poivre

Mettre dans le cookeo 150g de queues de crevettes décortiquées surgelées avec 300g de filet de colin surgelé également. Ajouter 250g de champignons de Paris frais coupés en lamelles. Dans une tasse, mélanger 5cL de crème liquide (allégée pourquoi pas, ça fonctionne très bien) avec 1 càs de curry. Saler, poivrer et ajouter votre crème au curry dans le cookeo.

Et hop, en cuisson rapide 2 min.

Comme les crevettes et le poisson sont surgelés, ils vont jeter de l'eau qui va suffire à la cuisson dans le Cookeo/ Les champignons restent un peu croquants, le poisson est fondant et la sauce nappe très bien le riz au curry.

Et le curry ça aide à la digestion, donc vous avez un plat léger qui se digère super bien!

©https://www.facebook.com/Cookeo.recettes

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Colombo de sole➽➽➽

Cookeo

Colombo de sole

Jean-Philippe Rousseau

Moulinex

Ingrédients pour 4 personnes

4 filets de sole tropicale
100 g de champignons de Paris congelés
200 g de carottes congelées
100 g d'oignons congelés
2 Cuillères à café de fumet de poisson
Poudre de colombo
2 cuillères à soupe de crème fraîche
2 cuillères à café de moutarde
Poivre

Ajoutez les ingrédients en commençant par les oignons ,les champignons,les carottes.

Versez 300 ml d'eau dans la cuve .

Ajoutez les 2 cuillères de fumet de poisson

Ajoutez la crème fraîche. Saupoudrez de poudre de colombo,
Ajoutez les 2 cuillères de moutarde.Poivrez.

Mettez les filets de sole tropicale dans la cuve .

Programmez 10 mn de cuisson rapide.Servez chaud.

https://www.facebook.co

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Coquillages du midi

Moulinex cookeo

Les coquillages du midi

Jean-Claude Lyonne

Ingrédients :

(pour 3 personnes):

- thon au naturel : 400gr
- ratatouille cuisinée à la provençal (en conserve, pas eu le temps de faire mieux pour ce midi !!) : 375 gr
-coulis de tomate : 200 ml
- pâte "coquillage" : 255 gr

- mettre fonction manuel (dorer) et sans attendre mettre le thon et la ratatouille et le coulis de tomate
- en même temps mettre eau à chauffer pour les pâtes
- à la fin du préchauffage mettre sur "maintien au chaud"
- fin de de cuisson des pâtes, servir comme des spaghettis bolognaises !

C'est tout bête mais c'est très bon ! Ca c'est de la cuisine express !

On peut certainement faire meilleur avec plus de temps (faire sa propre ratatouille par exemple)

https://www.ta

Coquillettes aux médaillons de saumon➽➽➽

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Cookeo

Coquillettes aux médaillons de saumon

Jean-Philippe Rousseau

Moulinex

Ingrédients pour 4 personnes

3 médaillons de saumon
100 g d'oignons congelés
400 g de coquillettes
2 cuillères à café de moutarde
1 cube de bouillon de bœuf
1 verre de rosé
Poivre
Huile d'olive

mode dorer

Ajouter de l'huile d'olive dans la cuve, puis faites dorer les oignons .Ajoutez ensuite les médaillons de saumon .Emiettez les médaillons de saumon ,ajoutez les coquillettes dans la cuve .
Versez le verre de rosé, versez l'eau avec le cube de bouillon de bœuf émietté .
Ajouter 2 cuillères à café de moutarde

Passez en mode cuisson rapide 5 minutes . Servez chaud

https://www.facebook.com/c

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Courgettes et morue au miel

cookeo

Courgettes à la chiquetaille de morue miel et raisins

ngrédients :

Pour 1 personne :

- 300 gr de courgette crue en cubes moyens (300 gr pelée
- 4 gousses d'ail
- coriandre en poudre
- persil en poudre
- 2 cuillères à soupe de chiquetaille de morue (disponible au rayon traiteur "à la coupe" de votre hypermarché)
- 20ene de grains de raisins blancs type chasselas (les grains sont petits)
- 1 cuillère à soupe de miel
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- sel/poivre

- Cuire la courgette avec les 4 gousses d'ail coupées en deux
- La coriandre et le persil,
- Programme Cookeo « Courgette en morceaux »
- Vider ensuite la cuve
- mettre en mode Dorer, et faire revenir dès le début de la phase de préchauffage, dans l'huile d'olive, la chiquetaille de morue avec les grains de raisins blancs.
- Quand c'est assez doré à votre goût, ajouter la courgette cuite,
- mélanger délicatement,
- laisser revenir 1 à 2 minutes,
- puis ajouter la cuillère à soupe de miel, mélanger jusqu'à ce que le miel soit bien fondu. Saler, poivrer

https://www.facebook.com/groups/305294616240741/

cookeo

https://www.facebook.c

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

https://www.facebook.com/cookeorecettes/

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

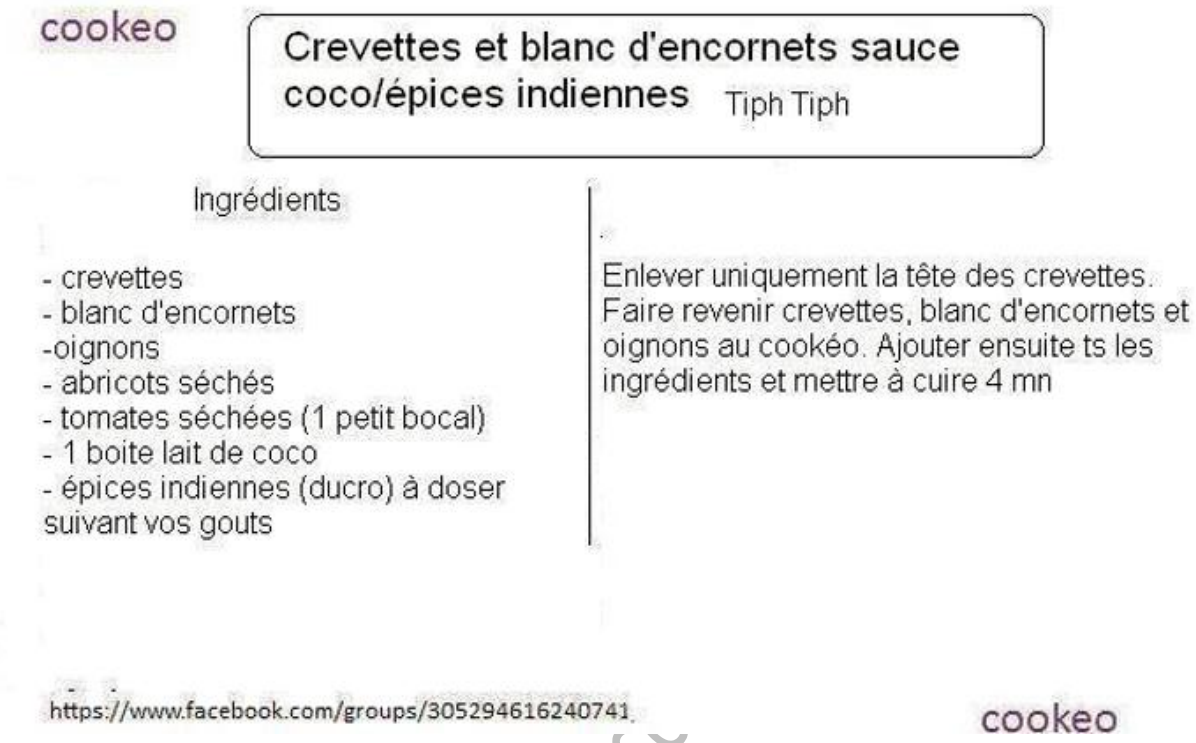
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

https://www.facebook.com/cookeorecettes/

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Crevettes et blanc d’encornets



https://www.facebook.com

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Crevettes coriandre

Cookeo Moulinex

Crevettes coriandre

Ingrédients pour 4 personnes.

24 grosses crevettes décortiquées congelées ou fraîche
100 ml de lait de coco
5 cl de fumet de poisson
1 cuillère à café de purée de coriandre
1/2 jus de citron vert
Piment de Cayenne
Sel et poivre

Préparation

Décortiquez les crevettes si elles sont fraîches.
Ajoutez les crevettes dans la cuve puis le lait de coco, le fumet de poisson, la cuillère à café de purée de coriandre, le jus de citron vert.
Versez le piment de Cayenne. Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression
Programmez 1 mn
Servez chaud

http://sport-et-regime.com/category/cookeo/ http://recettescookeo.net/ https://www.facebook.com/cookeorecettes/

https://www.facebook.com/cookeorecettes/

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Crevettes au riz➳➳➳

Cookeo

Crevettes au riz

Jean-Philippe Rousseau

Moulinex

Ingrédients pour 4 personnes

300 g de riz
500 g de crevettes congelées
200 g de lanières de poivron congelées
200 g de champignons de Paris congelés
1 verre de vin blanc
2 cuillères à soupe de curry
1 cuillère à soupe de moutarde
1 cube de bouillon de bœuf
Ail congelé
Sel
Poivre

Préparez un bouillon avec 500 ml d'eau et un cube de bouillon de bœuf.
Ajoutez les ingrédients, en commençant par le riz, les crevettes, les lanières de poivron, les champignons de Paris.
Mélangez au fur et à mesure. Puis versez le bouillon préparé, puis le verre de vin blanc.
Saupoudrez de curry. Ajoutez une cuillère de moutarde.
Saler et poivrez . Ajoutez l'ail pour finir.
Cuisson rapide 10 mn. C'est parti pour la cuisson de votre recette.

https://www.fac

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Crevettes cocktail de fruits de mer

cookeo

crevettes/cocktail de fruits de mer

-1kg de crevettes roses
-500g de fruits de mer
-30 cl de crème
-1cac de fumet de poisson
-15cl de vin blanc
-20cl de coulis de tomate
-sel/poivre

Mettre tous les ingrédients dans la cuve, cuisson rapide 10 minutes. Accompagner de riz.

https://www.facebook.com/groups/305294616240741/

cookeo

https://www.facebook.com

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Coktail 3 fruits de mer et riz

Moulinex cookeo

Cocktail de 3 fruits de mer et riz

Marc Reveur

Ingrédients :

pour 4 personnes

- 2 cas huile d olive
- 1 oignon
- 4 tomates
- 1 sachet coktail de 3 fruits de mer surgelés picard (500 grs)
- sel poivre,
- 1.5 cas curry,
- thym ou laurier
- riz blanc 300 grs
- eau 15cl

En mode DORER
Mettre 2 cas d'huile d'olive
Faire revenir les oignons et les tomates découpées en petits cubes.
les tomates doivent fondre...

Ajouter sel poivre thym et curry
puis le sachet cocktail de fruits de mer surgelés
Remuer

Quand c'est bien décongelé
Ajouter le riz et 15 cl d'eau
Mettre cuisson rapide 9 minutes

Bon appétit

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Crevettes sur fondue de poireaux

Moulinex cookeo

Crevettes sur fondue de poireaux

Hélène Brisset

Ingrédients :

Pour 2 personnes
1 barquette de crevettes roses d'environ 300 gr à éplucher,
2 gousses d'ail,
3 petits blancs de poireaux,
15 cl de crème liquide allégée ou non.

Dans un premier temps faire cuire les poireaux émincés à la vapeur (programme poireaux dans ingrédients).
En mode manuel > Dorer
Faire revenir les crevettes épluchées dans de l'huile d'olive avec l'ail en mode dorage, si besoin rajouter un peu d'eau afin d'éviter une surdose d'huile. Incorporez les poireaux, salez, poivrez et la crème, laissez cuire quelques minutes et voilà, bon appétit !

Curry de limande➽➽➽

Cookeo

Curry de limande

Jean-Philippe Rousseau

Moulinex

Ingrédients pour 4 personnes
4 filets de limande
2 cuillères à café de fumet de poisson
1 verre de vin blanc
Sel
Poivre
1 petite boite de tomates pelées
1 pot de fromage blanc (125 g)
4 cuillères à café de curry
Huile d'olive

Fonction dorer
Dans la cuve du cookeo versez de l'huile d'olive,
Faites dorer les filets de limande pendant 5 mn puis ajoutez un à un les ingrédients de la recette.
Versez le vin blanc, saupoudrez avec les 2 cuillères de fumet de poisson et les 4 cuillères de curry .Ouvrez la boîte de tomates pelées et ajoutez avec le reste des ingrédients.
Ajoutez le pot de fromage blanc, salez et poivrez selon votre convenance. Mélangez l'ensemble de la préparation.
Fonction cuisson rapide 4 mn.
Pour une cuisson dans une poêle ou un faitout faites mijoter 10 mn.
Servez chaud avec un légume de votre choix.

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

https://www.facebook.com/cookeorecettes/

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

LEGUMES

Carottes aux oignons

Cookeo

Carottes aux oignons

Jean-Philippe Rousseau

Moulinex

Ingrédients pour 2 personnes

100 g d'oignons congelés
300 g de carottes
Sel
Poivre
Huile d'olive
200 m d'eau

Préparation

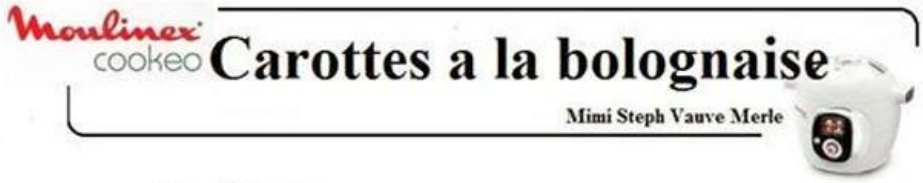
« Fonction ingrédients » puis **« légumes et fruits »** puis **« carottes »** choisissez enfin **« rondelles »**
Sélectionnez 300 g . Versez 200 ml d'eau dans la cuve puis déposez les carottes en rondelles dans le panier vapeur. Installez le panier vapeur dans la cuve.
Faites **ok** avec un départ immédiat .Verrouillez le couvercle.
Réservez les carottes en sortant le panier du cookeo .
Sortez la cuve pour vider l'eau .
Repositionnez la cuve puis passez en « mode dorer » et versez de l'huile d'olive .
Faites revenir les oignons puis ajoutez les carottes .
Servez avec un féculent de votre choix par exemple ou tout simplement chaud .

ookeorecettes/
http

Carottes bolognaise

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/



Ingrédients :

Pour 4 pers

6 grandes et grosses carottes
500g viande hachée
1/2 oignon
1 pot de Sauce tomate maison (env 500ml)
Sel poivre

Faire revenir la viande hachée en mode dorer pendant 3 min puis ajouter l'oignon émincé laisser le tout en dorer pendant 2 min. Ensuite ajouter les carottes en rondelles et la sauce tomate, sel, poivre pendant 8 min en cuisson rapide. Résultat délicieux avec des carottes légèrement craquant es. Vous pouvez laisser un peu plus longtemps si vous les préférez molles. Bon appétit.

© https://www.facebook.com/Cookeo.recettes

Carottes carbonara version 2

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Carottes carbonara

cookeo

Carottes à la carbonara

Sophie Dourthe

Ingrédients :

Pour 2 personnes :

- 450g de carottes coupées en rondelles,
- 100g de lardons,
- 25cl de crème liquide,
- 2 jaunes d'oeufs,
- sel et poivre.

Faire dorer les lardons, puis ajouter les carottes. Transvaser le mélange carottes/lardons dans le cookeo, mettre la crème dans la cuve. Assaisonner. Faire cuire 6 min. Mélanger les carottes à la crème puis mettre les jaunes d'oeufs par dessus.

https://www.facebook.com/groups/305294616240741

cookeo

Carottes glacées au chorizo

Carottes glacées au chorizo

proposée par Céline Brevière

Ingrédients

4 personnes:

Oignon

Chorizo

carottes

Suivre exactement la recette du cookéo de "Carottes glacées"

Quand c'est terminé, passer en mode dorer

ajouter 1/2 oignon et 120 à 150g de chorizo doux

Faites dorer environ 10 à 15mn en remuant de temps en temps.... c'est prêt !!!

Je le sert avec du riz

©https://www.facebook.com/Cookeo.recettes

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Carottes aux oignons➽➽➽

Cookeo
Moulinex

Carottes aux oignons

Préparation 5 *mn* *Cuisson* 10 mn Propoints 2 Calories 76

Ingrédients pour 4 personnes

100 g d'oignons congelés
600 g de carottes
Sel
Poivre
Huile d'olive
200 m d'eau

https://www.facebook.com/cookeorecettes/

Préparation

« Fonction ingrédients » puis « légumes et fruits » puis « carottes » choisissez enfin « rondelles »
Sélectionnez 300 g . Versez 200 ml d'eau dans la cuve puis déposez les carottes en rondelles dans le panier vapeur. Installez le panier vapeur dans la cuve.
Faites ok avec un départ immédiat .Verrouillez le couvercle.
Sortez le panier du cookeo. Sortez la cuve pour vider l'eau .
Repositionnez la cuve puis passez en « mode dorer » et versez de l'huile d'olive .
Faites revenir les oignons puis ajoutez les carottes .
Servez chaud .

http://sport-et-regime.com/category/cookeo/

https://www.facebook.com/groups/cookeorecettes/

Carottes à la crème

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Carottes au cumin

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Caviar d’aubergines

Cookeo Moulinex

Caviar d'aubergines

Préparation 5 *mn* ***Cuisson*** 6 mn **Propoints** 1 **Calories** 45

Ingrédients pour 4 personnes.

700 g de cubes d'aubergine pelée
1 citron
1 gousse d'ail pelée, dégermée
6 cl d'huile d'olive
2 càc de cumin en poudre
1 càc de sucre
Sel et poivre
2 càs de feuilles de persil plat

Préparation

Placez les cubes d'aubergine dans le panier vapeur puis dans la cuve, avec 200 ml d'eau.

Cuisson rapide

6 mn

Mixez l'aubergine avec l'ail,l'huile d'olive,le cumin,le sucre,le persil. et le jus du citron

Salez et poivrez.

Placez au frigo au moins 4 h .

http://sport-et-regime.com/category/cookeo/

https://www.facebook.com/cookeorecettes/

https://

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Champignons oignons crème fraîche

Moulinex cookeo

Champignons & oignons à la crème fraiche

Corinne Croisille

Ingrédients :

4 personnes :

- 500g de champignons
- 25cl de crème fraîche
- 2 oignons
- 1 c à café de jus de citron
- 2 c à soupe de persil ciselé
- sel et poivre

Épluchez et émincez les oignons.

Mettre le cookéo en manuel et dorer.

Faites fondre le beurre et ajoutez les oignons.

Faites dorer 6 minutes en mélangeant. Incorporez les champignons, le jus de citron, la crème.

Salez et poivrez.

Passez en mode cuisson rapide 7 minutes.

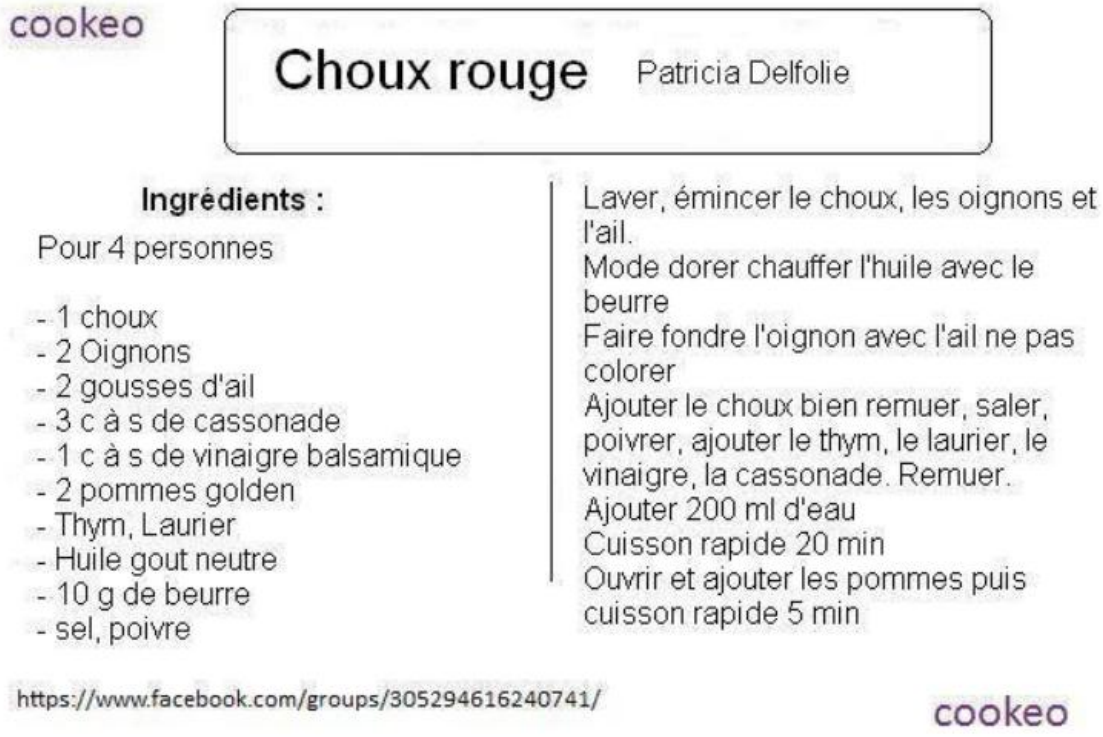
En fin de cuisson ajoutez le persil.

https://www.facebo

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Choux rouge



https://www.facebo

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Chou chinois au gingembre

Moulinex cookeo

Chou chinois au gingembre

Patricia Juramie

Ingrédients :

Pour 4 personnes

½ chou chinois
Gingembre (en fonction de vos goûts)
Sauce soja (5 cs, mais à ajouter en fonction de vos goûts)
400 ml de bouillon cube or
200 g de riz basmati

Mettre dans la cuve le chou, le bouillon, la sauce soja, le gingembre et le riz.
Poivrez (ne pas saler car sauce soja et bouillon)
Mélanger le tout
Cuisson rapide 10 mn

Pour un plat complet avec protéine, rajouter des pavés de saumon coupé en morceau.

Bon appétit !!!!!

Courgettes Roquefort

Moulinex cookeo

Courgettes au roquefort

Sabrina Lefevre

Ingrédients :

Pour 4 personnes

2kg de courgette
epluchées et coupées en rondelles ,
1 pot de boursin au roquefort ,
sel , poivre ,
echalottes et ail en poudre

Mettre les courgettes en rondelle dans le cookeo et mettre sur mode dorer ,

quand c'est un peu fondue mettre le pot de boursin au roquefort , le sel , le poivre , 2 ca c d''échalotte en epice , de l'ail , attendre jusqu'a la fin du prechauffage et mettre en cuisson rapide 4 mn !

(j'ai rajouter 2 steack de saumon sur le dessus)

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Courgettes bolognaise

Cookeo Moulinex

Courgettes bolognaise

JP ROUSSEAU

Ingrédients pour 2 personnes :

120g de bœuf haché
300 g de courgettes congelées en rondelles
2 tomates coupées en quartier
100 g d'oignons congelés
2 gousses d'ail
1 cube de bouillon de bœuf
1 verre de vin blanc
1 petite boite de concentré de tomates
Persil
Sel
Poivre
Huile D'olive

Préparation

En mode « Dorer »

Versez l'huile d'olive dans la cuve, faire revenir les oignons, la viande, et l'ail . Ajoutez ensuite les courgettes et le persil . Emiettez le cube de bouillon de bœuf . Versez le vin blanc et 300 ml d'eau . Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou Cuisson sous pression

Démarrez la cuisson 5 minutes

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com/category/cookeo/ http://recettescookeo.net/

https://www.facebook.com

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Compotée d’endives

Moulinex cookeo

Compotée d'endives

Nathalie Danvers

Ingrédients :

- 4 Endives
- 25gr de beurre
- 1 oignon
- 2 càs de cassonade
- sel et poivre

En mode ingrédient : Endives
cuire 4 endives entières à la vapeur pendant 20mn,
Vider l'eau et les endives

En mode manuel : Dorer
Dorer 25gr de beurre+1 oignon

Ajouter les endives cuites, pendant 5mn,

Saler et poivrer
Ajouter 2 cuillères à soupe de cassonade,
cuire en mode manuel 10mn(sans ajout d'eau)

Cela fait comme une compotée, nous avons adoré!

© https://www.facebook.com/Cookeo.recettes

https://www.fac

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Compotée de légumes

Moulinex cookeo

Compotée de légumes

Carole Chaput

Ingrédients :

Pour 6 personnes

1kg de courgettes,
1 poivron rouge,
1 poivron jaune,
4 tomates,
3 à 4 gousses d'ail.

Couper les légumes en dés, choisir RECETTES - DESSERTS - COMPOTE. Mettre les légumes (au lieu des fruits) dans le cookéo, arroser d'un peu d'huile d'olive, l'ail haché, un peu d'eau et laisser faire le Cookéo.

Je me suis servi de cette compotée pour faire des verrinne avec des lamelles de jambon cru passé à la poêle et comme il m'en restait encore j'ai fait des oeufs en cocotte avec ma compotée, des dès de jambon blanc, un oeuf et du gruyère, le tout au four.

https://www.facebook

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Courgettes vache qui rit

cookeo

courgettes à la vache qui rit

Pour 2/3pers.
- 4 petites courgettes
- 5 vaches qui rit
- sel poivre ail (en poudre ou frais peu importe)

En mode dorer, faire fondre un peu de margarine, mettre les courgettes, epluchées et coupées, sel ,poivre, ail .Tourner un coup, déposer les vaches qui rit, passer en mode cuisson rapide durant 3 minutes.

https://www.facebook.com/groups/305294616240

cookeo

Courgettes au chèvre

Moulinex cookeo

Courgettes au chèvre

Caroline Salamone

Ingrédients :

Pour 4 personnes
- 6 courgettes,
de 4 a 8 petits chèvres frais suivant votre goût,
une échalote (ou oignon),
une bonne giclette de sauce tomate,
une barquette d'allumette de lardons fumés (moi je prends dégraisser)

Mettre en mode doré avec un peu d'huile d'olive faire revenir l'échalote, les courgettes coupées en morceaux, faire cuire dans ce mode pendant 15 a 20 minutes pour faire dégorger les courgettes,

Mettre les lardons, le fromage de chèvre, la sauce tomate, fermer cookeo et passer en mode cuisson rapide pendant 2 à 3 minutes.

Pour le croustillant j'ai tout mis dans un plat a gratin et j'ai passé au four pour gratiner !!!

Accompagner d'une côté de porc un régal et un plat de saison

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Courgettes et tomates au Boursin

Moulinex cookeo

Courgettes et tomates au boursin cuisine

Valerie Lacroix

Ingrédients :

Pour 2 personnes

2 courgettes,
des tomates bien mûres,
100 ml de fond de volaille,
de l'huile d'olive,
un demi pot de boursin cuisine basilic,
sel et poivre..

Après avoir découpé en morceaux les légumes pendant la précuisson, dorer à l'huile d'olive (une cuillère à café pour moi car ww) les courgettes, ajouter les tomates, laisser le tout prendre les saveurs de l'huile d'olive durant quelques minutes. Ensuite mettre en cuisson rapide pour six minutes, les tomates vont fondre et former une sauce crème tomatée avec le boursin et les courgettes seront fondantes... J'ai servi cela avec des pâtes grecques... Bon appétit

https://www.facebook

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Crème de carottes

Moulinex cookeo

Crème de carottes

Maylis UrvoyRougon

Ingrédients :

1 gros oignon
600 g de carottes
150 g de pommes de terre
20 g d'huile
300 g d'eau
200 g de lait
1 c à café de sel
poivre

Laver , couper les lègumes.
Tout mettre dans la cuve (les legumes + tous les ingrédients)

en mode cuisson rapide : 15 mn

Passer ensuite au mixeur pour faire une creme .

Vous pouvez y ajouter de la vache qui rit !

Bon appetit

DESSERTS

https://www.facebook

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

DESSERTS

Cerise au sirop

https://www.facebook

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Charlotte ménagère

Moulinex cookeo

Charlotte ménagère

Gigi la Brune

Ingrédients :

pour 5 personnes

500g de pain sans croute
1kg de pommes
200g de sucre cristalisé
2 verres de cidre
4 cuil de beurre

Coupez le pain en tranches minces et sans croutes si possible
Tartinez les lègerement de beurre
épluchez les pommes,coupez les en tranches fine

Beurrez le fond et les parois du moule
tapissezl interieur et le fond avec le pain
disposez a l interieur une couche de pommes ,une de pain ,etc.....
et soupoudrez de sucre entre chaque couche

Arrosez de cidre
versez deux verre d eau dans le cookeo

Posez le moule dans le panier vapeur et mettez le dans le cookeo
Faire cuire 17 minute
une fois fini sortir le panier er demouler votre charlotte c'est pret !

© https://www.facebook.com/Cookeo.recettes

https://www.facebook.com

Cheesecake citron speculoos

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Moulinex cookeo

Cheesecake citron/spéculoos

Maéva Parrinello

Ingrédients :

Pour le biscuit
- 250 g de spéculoos (ou autre si vous préférez)
- 125 g de beurre fondu

Pour l'appareil :
- 500 g de petits suisses (ou fromage blanc, faisselle, etc)
- 150 g de sucre
- 2 cuillères à soupe de farine
- 3 œufs
- 20 cl de crème fraîche
- parfum au choix (j'ai utilisé de la poudre de citron)

(pour cette recette vous pouvez utiliser le panier vapeur dont vous aurez recouvert le fond de papier sulfurisé ou bien un moule)

Broyer les spéculoos et mélanger au beurre fondu. Tapisser le fond du moule avec l'appareil à biscuit, former une croute sur les parois et réserver au frigo.

Mélanger les œufs, le sucre, le fromage blanc, la farine, la crème et l'arôme. L'appareil doit être homogène et sans grumeaux.
Recouvrir le fond biscuité jusqu'à la croute (il se peut qu'il vous reste de la préparation selon le récipient choisi)

Mettre 200ml d'eau au fond de la cuve.
Recouvrir le panier (ou le moule) de film cellophane. Cuisson rapide 35 min.

Le cheesecake se déguste le lendemain et peut être accompagné d'un coulis de fruits ou d'une sauce au chocolat selon l'arôme choisi.

Bon appétit !

© https://www.facebook.com/Cookeo.recettes

Chocolat maison à l'ancienne

Moulinex cookeo

Chocolat Maison à l'ancienne

Inès Castryck

Ingrédients :

-chocolat pâtissier (env.80/90g pour 2 bol)
- un sachet de sucre vanillé
-une bonne demi-bouteille (600 ml) de lait demi-écrémé,
-1/3 d'une brique de crème fraiche liquide.

Sur la fonction "dorer" (débuter dès le démarrage de l'appareil, ne pas attendre que le préchauffage soit terminé),

déposer les carrés de chocolat pâtissier avec un peu de lait, laisser fondre le chocolat tout en mélangeant pour que ça n'accroche pas.

Une fois fondu, ajouter un sachet de sucre vanillé puis l'équivalent d'une bonne demi-bouteille de lait demi-écrémé, et la crème fraiche liquide.
Mélanger, laisser chauffer moins d'une minute en rabaissant un peu le couvercle.

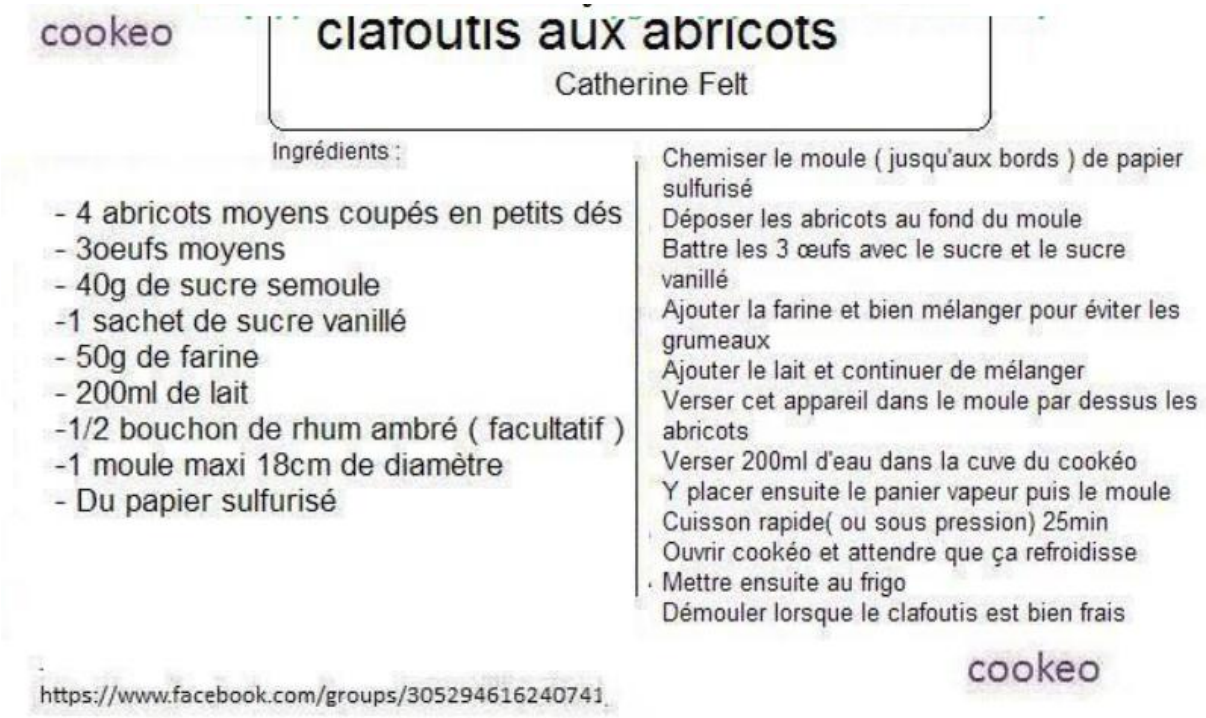
Ajuster la dose de sucre à votre convenance et déguster Un régal pour le dimanche matin !

© https://www.facebook.com/Cookeo.recettes

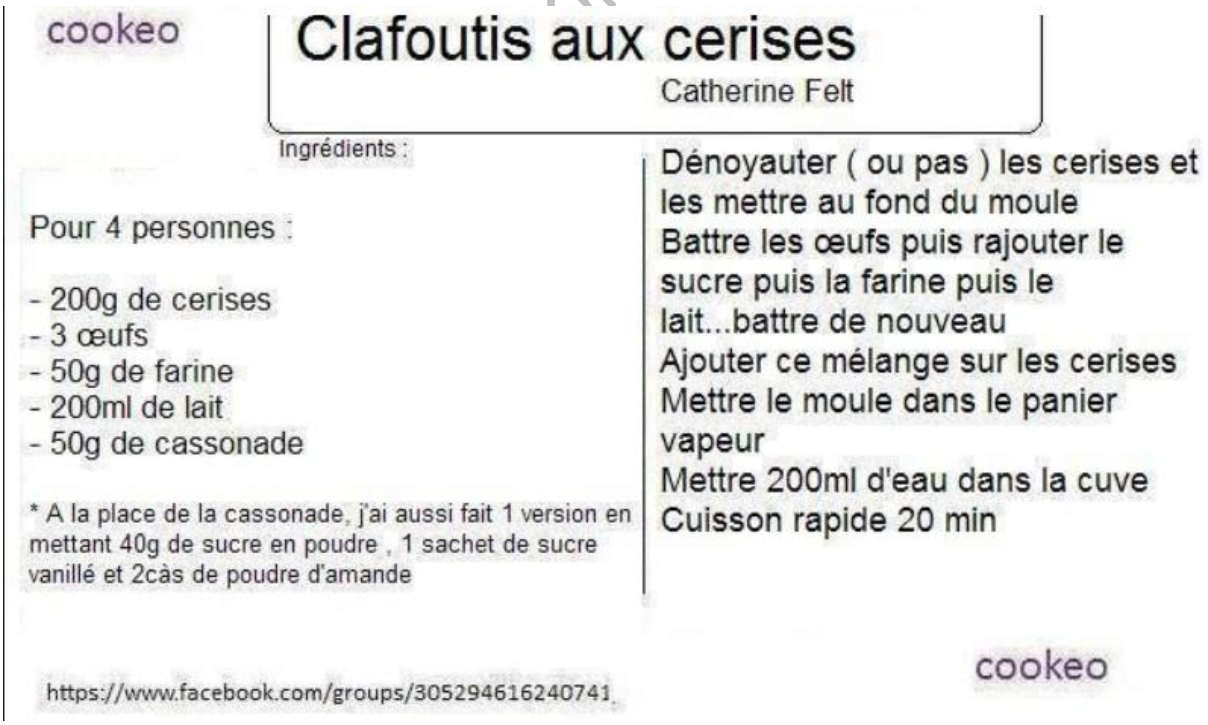
https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Clafoutis aux abricots



Clafoutis aux cerises



https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Clémentines menthe pignons

Cookeo Moulinex

Clémentines menthe pignons

Ingrédients

Pour 4 personnes

600 g de suprêmes de clémentines

160 g de sucre

12 feuilles de menthe

250 ml d'eau

20 g de pignons de pin

10 g de beurre

http://sport-et-regime.com/category/cookeo/

Préparation

Mode dorer

Faites fondre le beurre dans la cuve.

Faites dorer les pignons puis réservez-les.

Versez de l'eau dans la cuve, ajoutez le sucre puis la moitié des feuilles de menthe et les suprêmes de clémentines.

Mode cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 1 mn.

Laissez refroidir à l'air libre, dans le sirop et placer au frigo.

Au moment de servir ajoutez les pignons et le reste des feuilles de menthe.

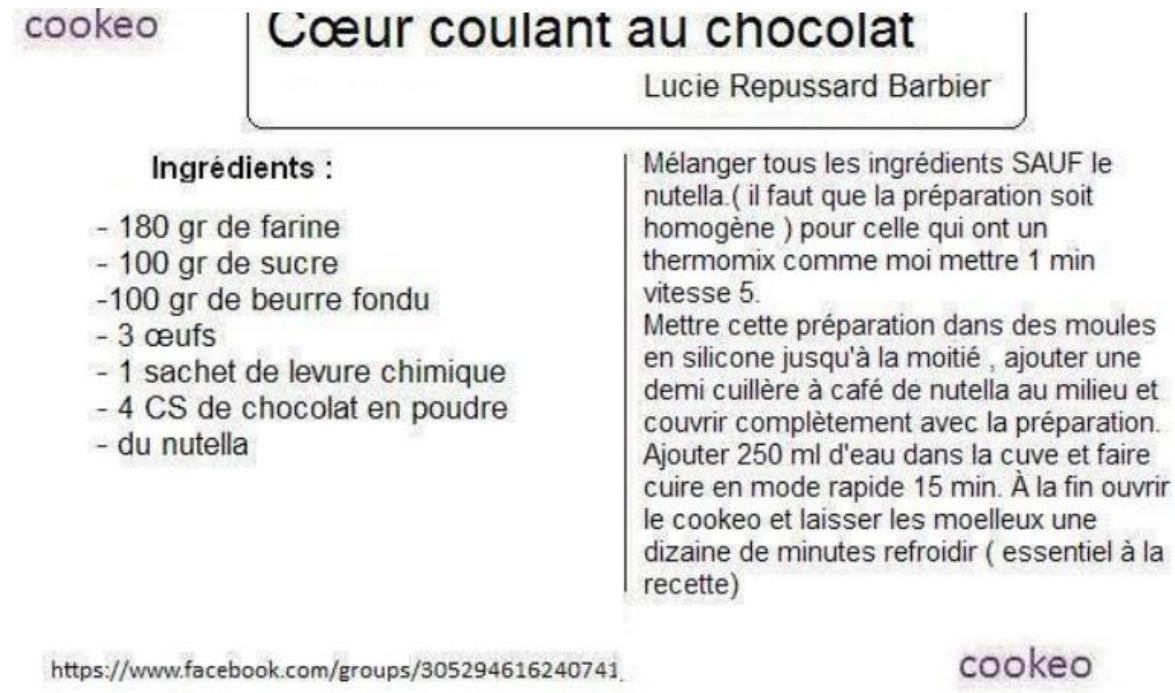
https://www.facebook.com/cookeorecettes/

https://www.facebo

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Coeur coulant au chocolat



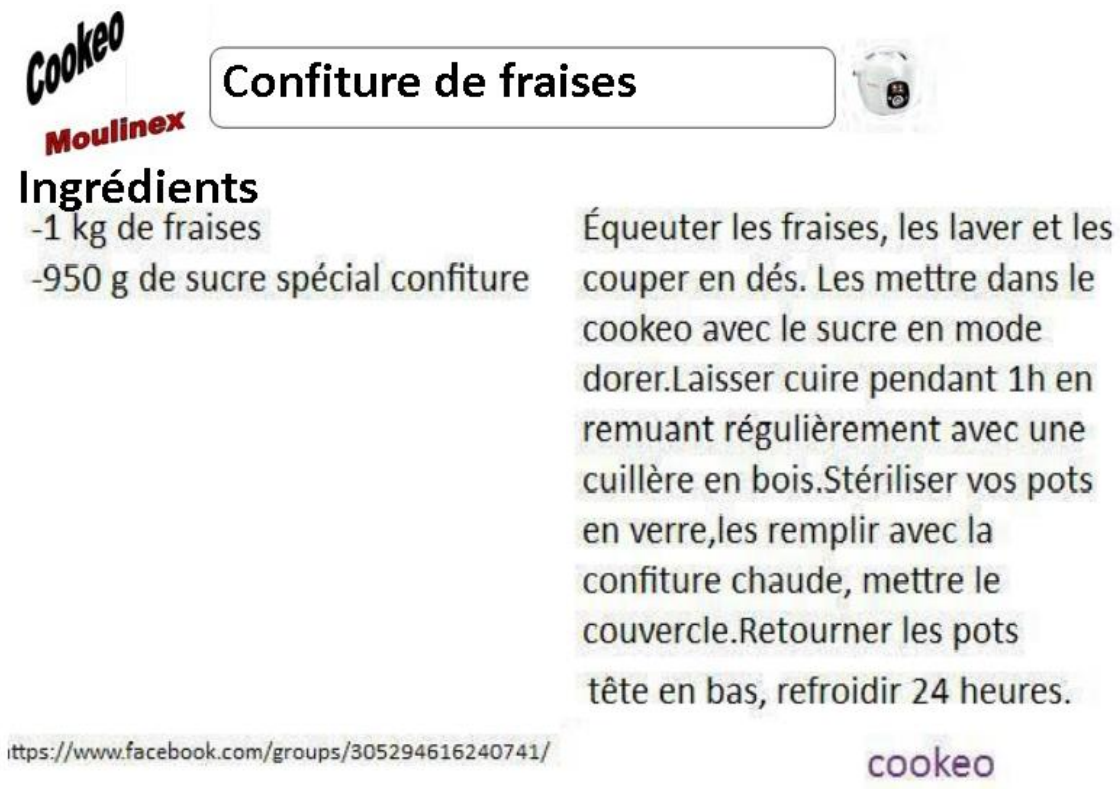
https://www.facebook.com

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

CONFITURES

Confiture de fraises

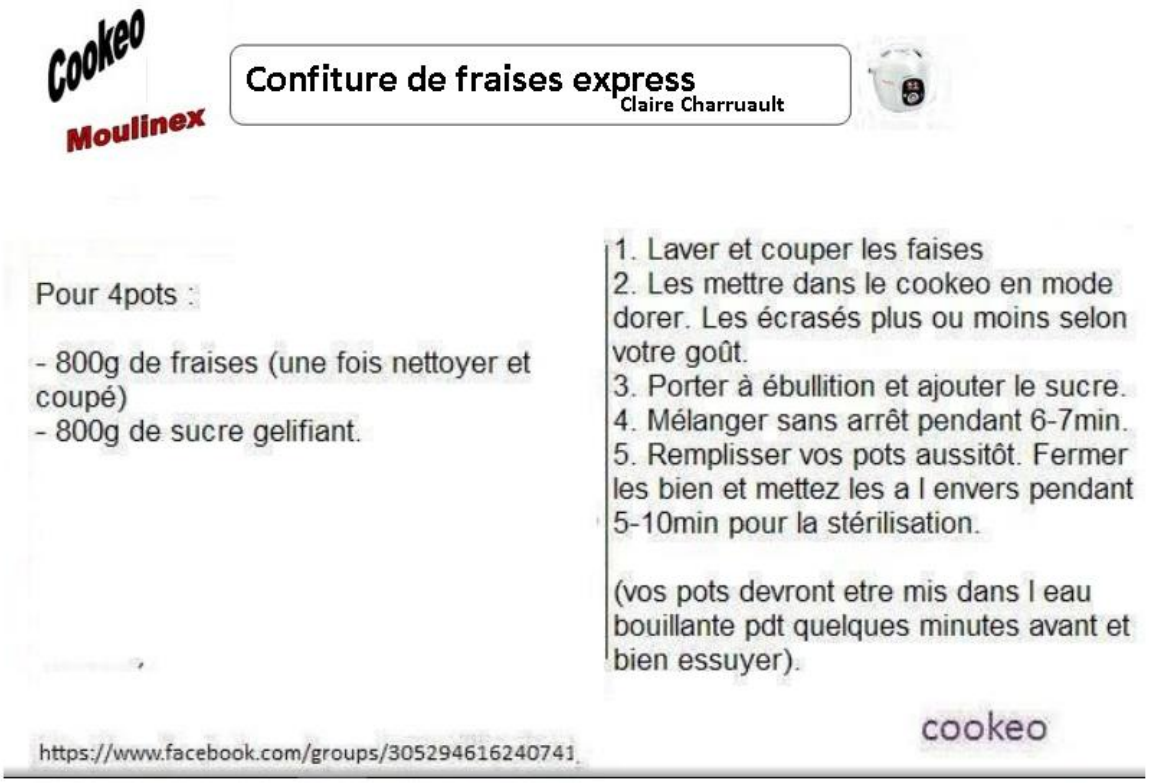


https://www.face

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Confiture de fraises express



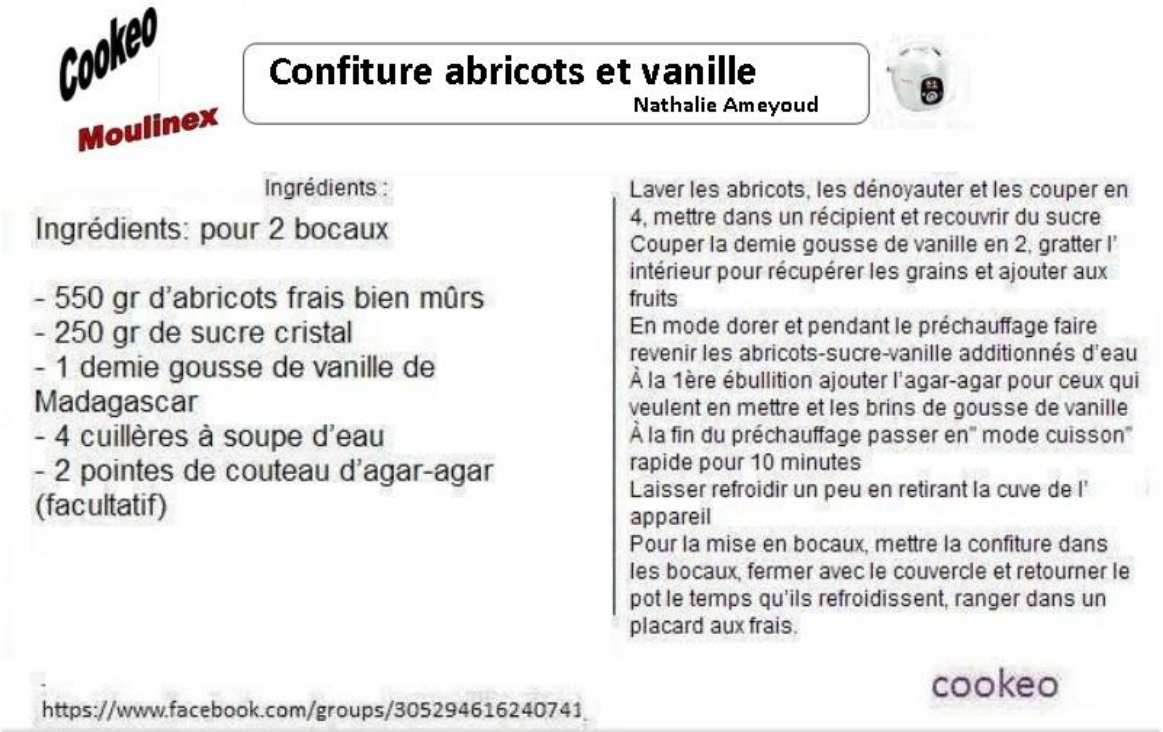
Confiture de fraise à la menthe

https://www.facebook.com

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

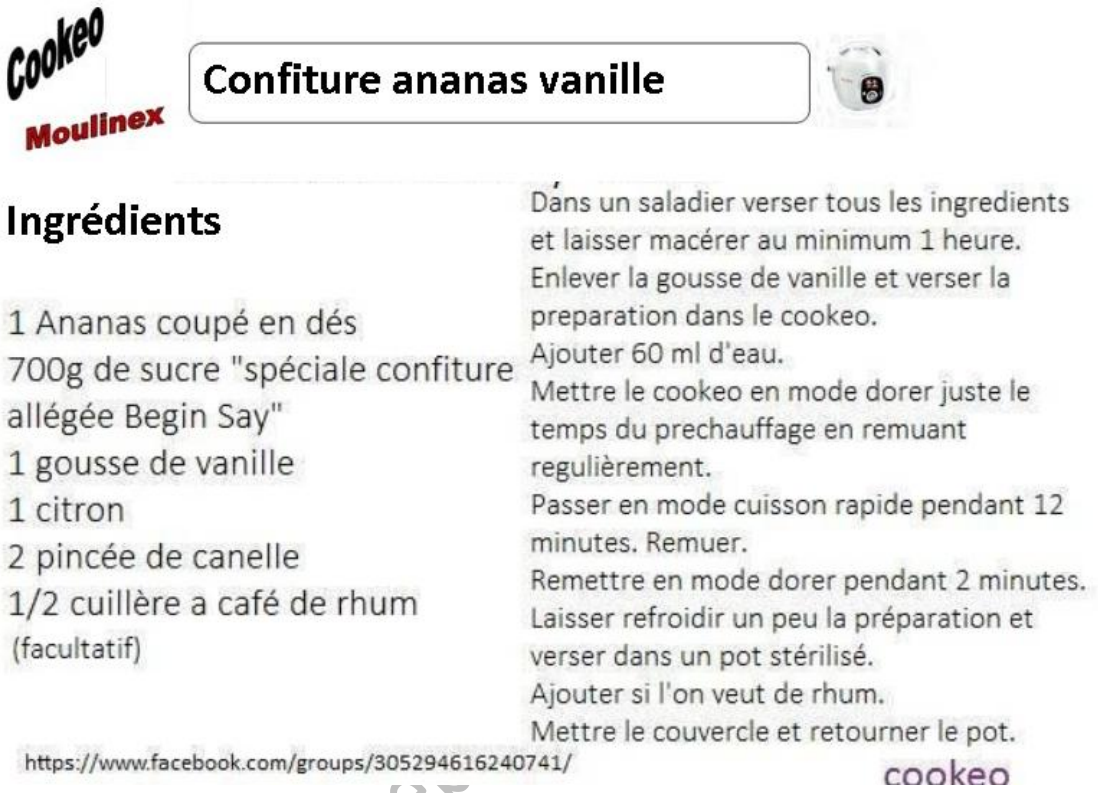
Confiture abricots vanille



https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Confiture ananas vanille

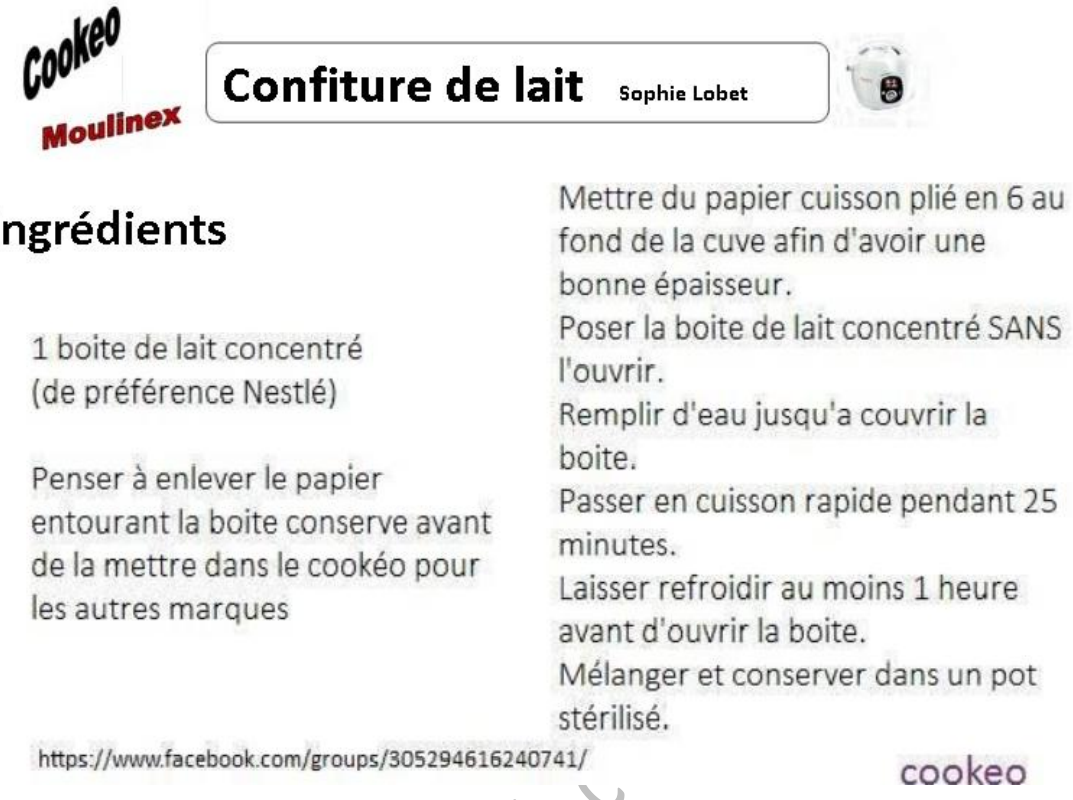


https://www.face

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Confiture de lait

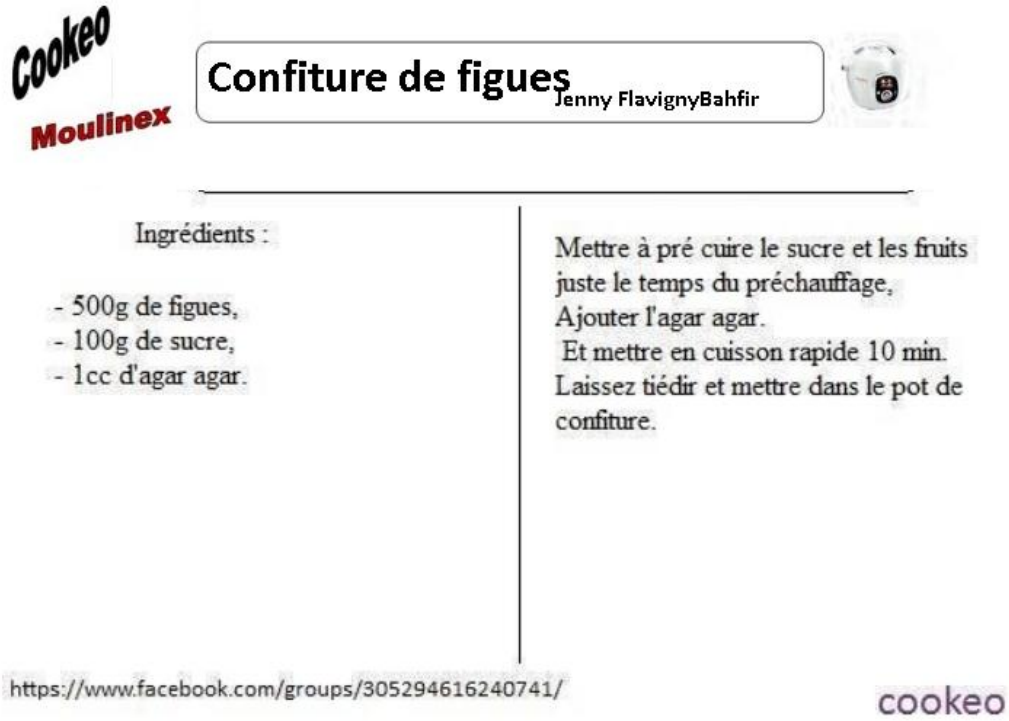


https://www.facebook.com

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Confiture de figues

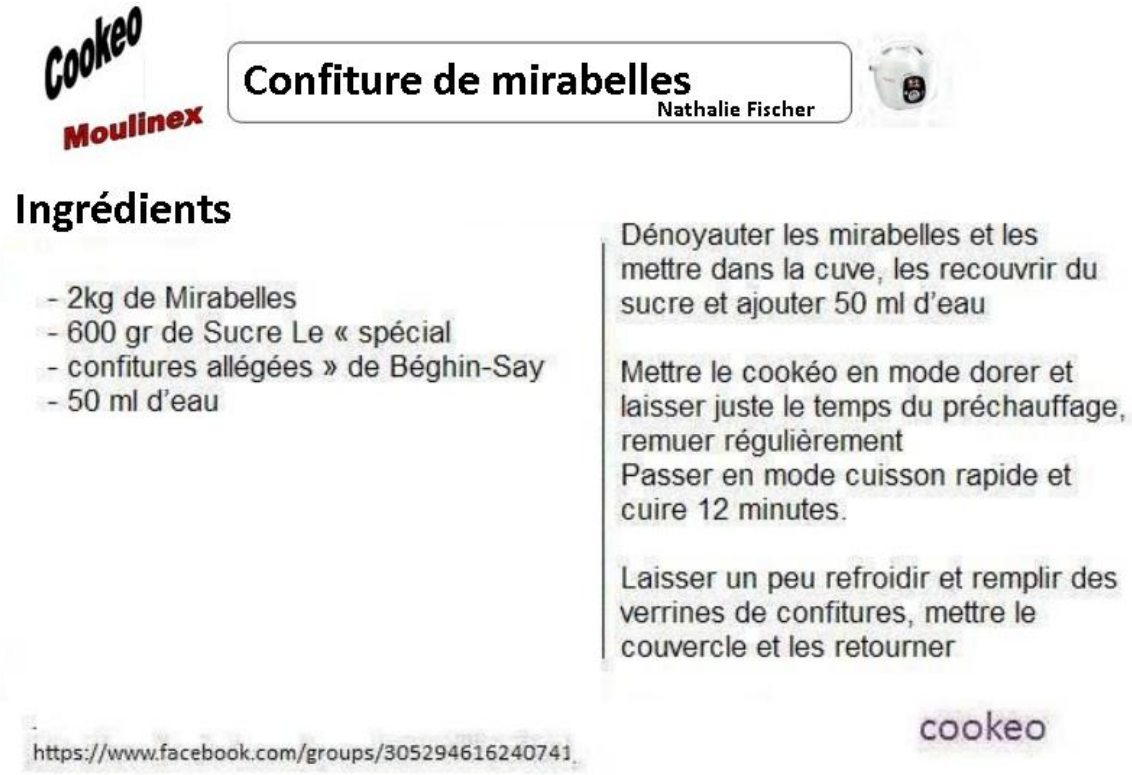


https://www.facebook.c

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Confiture de mirabelles



Confiture de mûres

https://www.facebook.com

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Cookeo Moulinex

Confiture de mûres

Natacha Treille

Ingrédients

Pour 2 pots de 250ml de confiture

- 500gr de pulpe de fruit (je presse les fruits pour en retirer les pépins)
- 250gr de sucre
- 1 gr d agar agar

Tout melanger avec 40ml d eau en cuisson rapide 15 minutes
Mettre dans des pots steriles et les retourner pour la stérilisation.

https://www.facebook.com/groups/305294616240741/

cookeo

https://www.facebook.com

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Confiture de pommes

Cookeo

Moulinex

Confiture de pommes

Ingrédients pour 4 ou 5 pots

1 kg de pommes coupées

700 g de sucre pour confiture

https://www.facebook.com/groups/cookeorecettes
http://sport-et-regime.com/category/cookeo/

Préparation
Mode dorer

Mettez le pommes coupées dans la cuve. Ajoutez le sucre et mélangez.

Quand le mélange arrive à ébullition laissez en position dorer pendant 5 mn.

Arrêtez votre cookeo et mixer la préparation.

Versez la préparation dans des pots de confiture, fermez avec les couvercles et retournez les pots

https://www.

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

COMPOTES

Compotes

Compote pommes ananas➡➡➡

Ingrédients

500 g de pommes épluchées
300 g de morceaux d'ananas (congelés ou frais)
50 ml d' Eau

Lavez et épluchez vos pommes

Allumez Cookeo . Sélectionnez « recette » OK puis « dessert » OK et choisissez « compote de fruits »OK puis choisissez le nombre de personnes .Suivez ensuite les instructions pour ajoutez les ingrédients . Ajoutez les ingrédients puis faites OK . « Souhaitez vous démarrer la cuisson » faites OK pour démarrer la recette .Fermez le couvercle . Cookeo démarre la cuisson avec avant un préchauffage

Arretez votre cookeo, ouvrez le couvercle et laissez refroidir . Mixez ensuite

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Compote pommes poires ➳➳➳

Cookeo

Compote pommes poires

Jean-Philippe Rousseau

Moulinex

Ingrédients pour 2 personnes

500 g de pommes
500 g de poires
50 ml d'eau

Lavez et épluchez les fruits. Coupez les en morceaux

Sélectionnez « recette » puis dessert et « compte de fruits ».
Sélectionnez le nombre de personnes (2) puis ajoutez les ingrédients.
Déposez les morceaux de fuits dans la cuve
Démarrez la cuisson rapide .
Laissez refroidir et mixer l'ensemble .

Compote de pommes à la canelle

Compote de pommes à la cannelle

proposée par Idées Recettes Cookeo

Ingrédients

1kg de pommes (épluchées et épinées)
2 verres d'eau
1/2 citron
5 cuillères a soupe de sucre en poudre
1 sachet de sucre vanillé
1/2 cuillère a café de cannelle

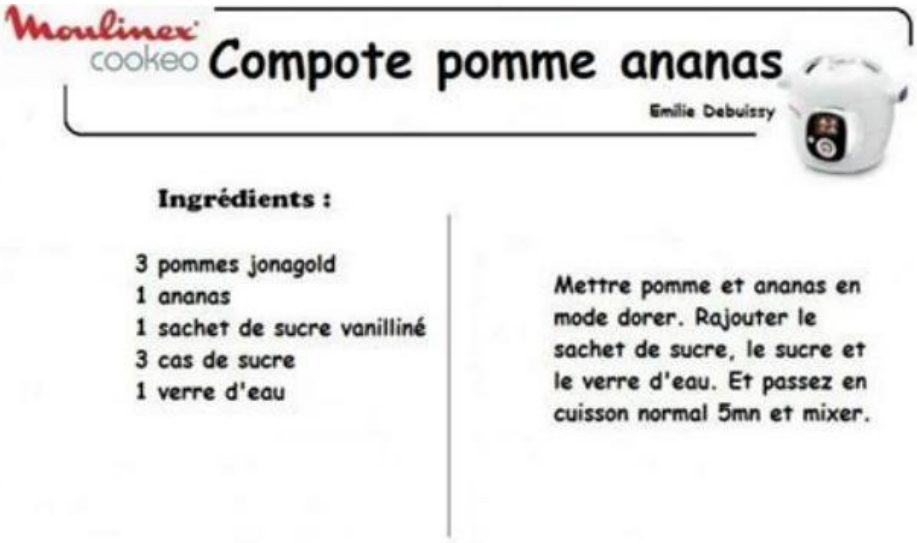
en mode Dorer>>> mettre les pommes coupées en morceaux + citron + eau+ sucre + sucre vanillé (commencer a le faire en mode préchauffage)
jusqu'au moment ou le cookeo vous demande de mettre tout les ingrédients dites OK
ajouter la cannelle (remuez a la cuillère en bois) et passer en mode cuisson rapide pour 5mn.
en fin de cuisson passer les pommes au presse purée, ce que j'ai fait (pour avoir une texture avec des petits morceaux) ou mixeur (pour une consistance plus lisse) mettre dans des ramequins et 2h au frigo bon appétit !

©https://www.facebook.com/Cookeo.recettes

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Compote pommes ananas



Moulinex cookeo

Compote pomme ananas

Emilie Debuissy

Ingrédients :

3 pommes jonagold
1 ananas
1 sachet de sucre vanilliné
3 cas de sucre
1 verre d'eau

Mettre pomme et ananas en mode dorer. Rajouter le sachet de sucre, le sucre et le verre d'eau. Et passez en cuisson normal 5mn et mixer.

© https://www.facebook.com/Cookeo.recettes

https://www.facebo

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Compote pommes banane

Moulinex cookeo

Compote pomme/banane

Emilie Debuissy

Ingrédients :

- 3 pommes jonagold
- 2 bananes
- 1 sachet de sucre vanilliné
- 3 cas de sucre
- 1 verre d'eau

Mettre les pommes et bananes ds le cookeo en mode dorer. Verser le sachet, le sucre et l'eau puis mélanger. Ensuite mettre en cuisson rapide 5mn puis mixer.

Compote pommes abricots

compote pomme/abricot

-2 pommes jonagold
-4 abricots
-1 sachet de sucre vanillé
-1/4 de verre d'eau

Couper les pommes et les abricots.
Mettre le sucre et l'eau.
Faire dorer, puis 5 minutes en cuisson rapide.
Mixer.

https://www.facebook.com/groups/305294616240741/ cookeo

---

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Compote pommes cerises

Moulinex cookeo

Compote de pomme et cerise

Cécile Ruchon Germon

Ingrédients :

Pour 3 enfants

2 pommes (gala)
200g cerises dénoyautées surgelées
2 sachets de sucre vanillé
100 ml d'eau

Laver éplucher et couper les pommes en lamelles .mettre tous les ingrédients dans le cookeo et c'est parti pour 6minutes en mode rapide . Ensuite récupérer les fruits sans le jus et mixer

Compote pommes framboises

Moulinex cookeo

Compote pomme et framboise

Emilie Debuissy

Ingrédients :

Pour 5 pots environ

3 pommes jonagold
150g de framboises surgelés
1 gousse de vanille
15cl de jus de pommes
6 cas de cassonade

Faire dorer les pommes ajouter les framboises, la jus de pommes et la cassonade. Fendre ds la longueur la gousse et gratter l'intérieur et l'ajouter au mélange.

Mettre en mode cuisson normal 5mn et mixer.

et mettre au frais .

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Compote pommes groseilles

Compote pommes nectarine

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Compote pommes pruneaux

Moulinex cookeo

Compote de pommes &Pruneaux

Laëtitia Coutelle

Ingrédients :

pour 4 personnes

5 grosses pommes,
18 pruneaux dénoyautés,
un sachet de sucre vanillé
et 40 cl d'eau.

Couper les pommes en petits morceaux et les mettre dans le cookéo ainsi que tous les autres ingrédients.

Cuisson rapide 6 minutes.
Un coup de mixeur.
A déguster froid ou tiède

Compote pommes raisins

cookeo

Compote pommes/raisins

-2 pommes
-20 grains de raisin
-Un fond d'eau

Couper les raisins en deux pour enlever les pépins. Éplucher et couper les pommes.
Mettre en mode dorer avec un peu d'eau. Faire revenir un peu et passer en cuisson rapide 5mn et mixer!

https://www.facebook.com/groups/305294616240741/

cookeo

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Compote pommes rubarbe

cookeo

compote pomme rhubarbe

-600 g de pommes
- 400 g de rhubarbe
2 sachets de sucre vanillé
-80 g de sucre
-15 cl de jus d'orange
-10 cl d'eau

Tout mettre dans la cuve
Cuisson rapide 10minutes.

ttps://www.facebook.com/groups/305294616240741/

cookeo

Compote pommes myrtilles

Compote de pommes et myrtilles

proposée par cuisinesab

Ingrédients

pour 6 personnes :

750g de pommes soit environ 7 pommes
200g de myrtilles
50g de sucre
50ml d'eau
1/2 cuillère à soupe d'extrait de vanille

Eplucher et couper les pommes en dés

les mettre dans la cuve du cookéo
ajouter tous les ingrédients
mélanger
faire cuire 6 minutes cuisson rapide au cookéo
presser avec un presse purée; et mettre dans des ramequins au frigo (2h)

©https://www.facebook.com/Cookeo.recettes

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Compote pommes poires

Moulinex cookeo

Compote de pomme et poire

Emilie Debuissy

Ingrédients :

3 pommes jonagold
2 poires
1 sachet sucre vanillé
5 cas de sucre
1 verre d'eau

Couper les pommes et les poires. Faire dorer. Ajouter un petit verre d'eau, le sachet de sucre vanillé et le sucre. Mélangez et mettre en mode cuisson normal 5mn.
Et enfin mixer et mettre au frais

Compote pommes pêches

cookeo

compote pomme/pêche

-4 pommes jonagold
-2pêches
-1/4 de verre d'eau

Couper les fruits, mettre en mode dorer.
Verser l'eau.
Cuisson rapide 5 minutes.
Mixer

https://www.facebook.com/groups/305294616240741/

cookeo

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Compote pommes mangues

Moulinex cookeo

Compote pomme/mangue

Emilie Debuissy

Ingrédients :

4 pommes jonagold
1 mangue
1 sachet de sucre vanillé
1 verre d'eau

Couper les pommes et la mangue. Mettre ds la cuve avec le sachet de sucre vanillé et le verre d'eau en mode dorer.

Une fois que c'est bien dorer, mettre 5mn en cuisson rapide et mixer.

J'ai fait 9 pots de 80g pr mes filles.

Compote pommes kiwis

Moulinex cookeo

Compote pomme/kiwi

Emilie Debuissy

Ingrédients :

Pour 2 pers

2 pommes jonagold
4 kiwi
Cannelle en poudre

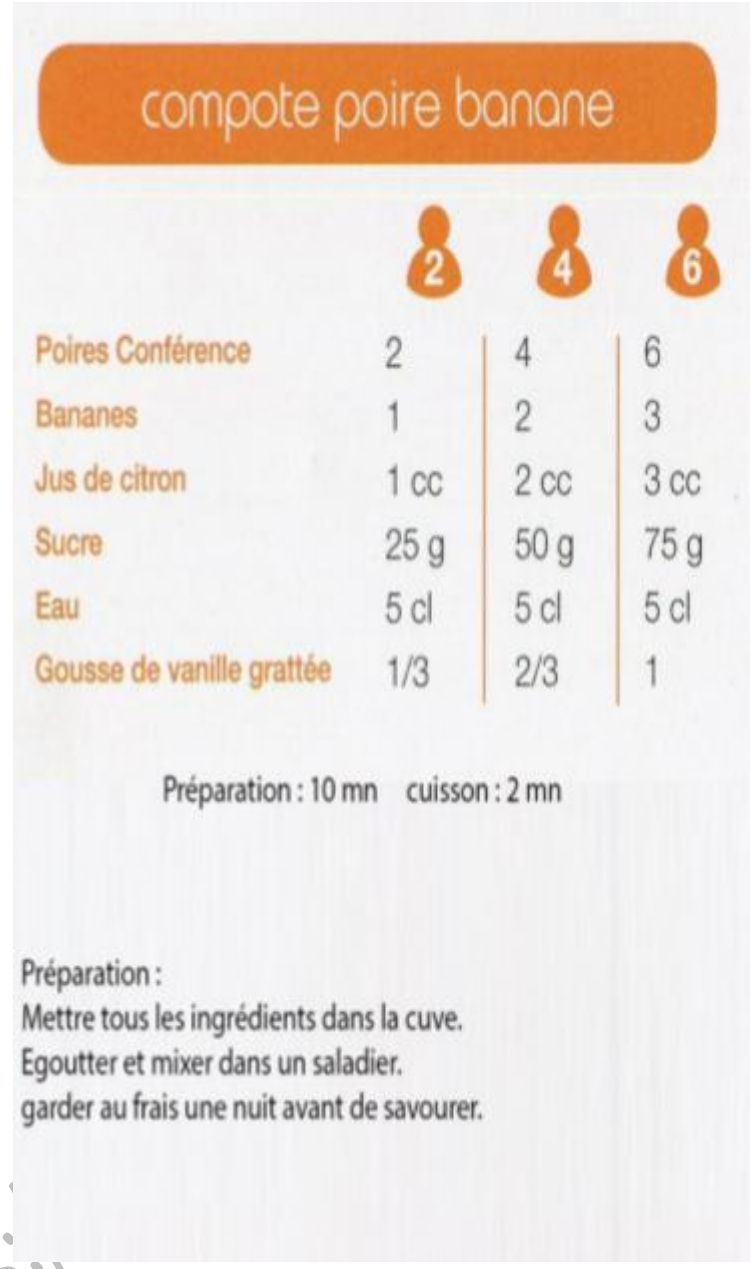
Coupez les pommes et kiwi. Mettre en mode dorer.
Quand c'est bien doré arrêter le mode dorer en appuyant sur la flèche, ajouter la cannelle et mettre 5mn de cuisson rapide.

Et mixer.

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Compote poires banane



compote poire banane

	2	4	6
Poires Conférence	2	4	6
Bananes	1	2	3
Jus de citron	1 cc	2 cc	3 cc
Sucre	25 g	50 g	75 g
Eau	5 cl	5 cl	5 cl
Gousse de vanille grattée	1/3	2/3	1

Préparation : 10 mn cuisson : 2 mn

Préparation :
Mettre tous les ingrédients dans la cuve.
Egoutter et mixer dans un saladier.
garder au frais une nuit avant de savourer.

https:...ctes/

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Compote de pommes bretonne

Compote pommes fraises

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Compote pomme fraise

Emilie Debuissy

Ingrédients :

500g de pommes jonagold
250g de fraises
1 sachet de sucre vanilliné
1 verre d'eau

Mettre pommes et fraises ds le cookeo en mode dorer, rajouter le petit verre d'eau.

Mettre en mode cuisson normal 5mn et mixer!

https://www.facebook.com/c

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

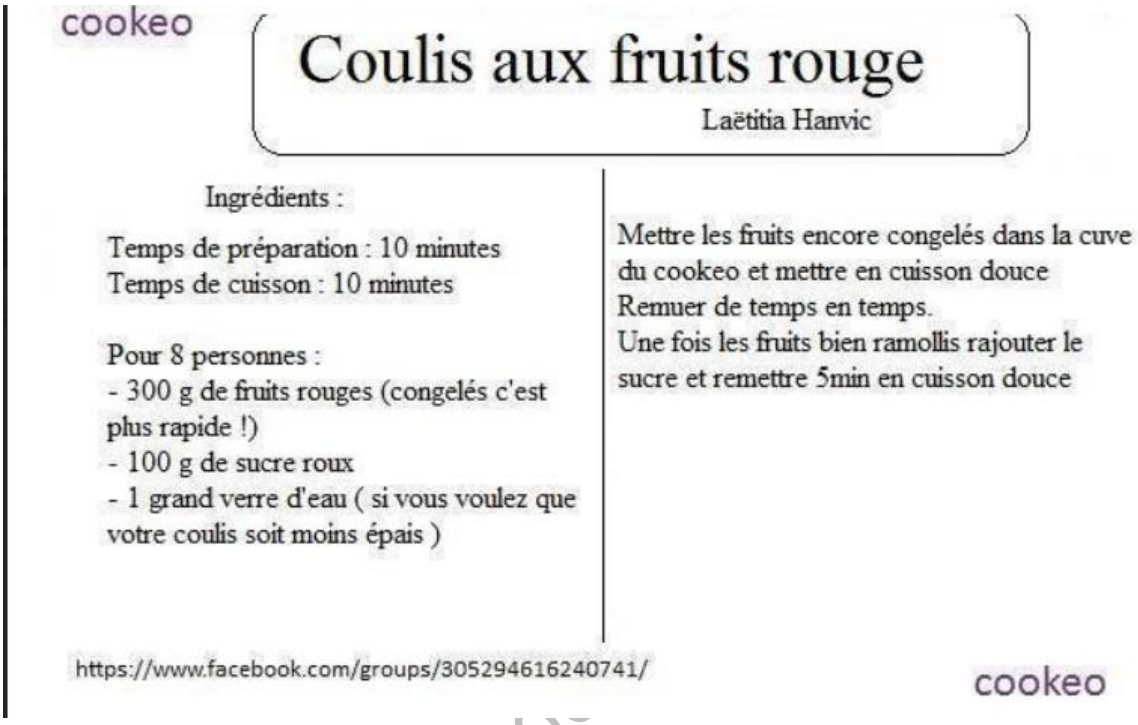
http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

https://www.facebook.com/cookeorecettes/

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Coulis aux fruits rouges



https://www.facebo

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

CREMES

Crème chocolat ➽➽➽

Cookeo

Crème chocolat

Jean-Philippe Rousseau

Moulinex

Ingrédients pour 4 personnes

120 g de chocolat noir
25 g de sucre
4 jaunes d'œufs
4 cuillères de crème fraîche
200 ml de lait
200 ml d'eau
Film alimentaire .

Faites fondre dans une casserole le chocolat.Ajoutez un fond d'eau dans la casserole.
Pendant la cuisson du chocolat séparez les blancs des jaunes d œuf et placez les dans un saladier.
Quand le chocolat est chaud ,mélangez le chocolat et les jaunes d'oeufs.
Incorporez le sucre et mélangez. Ajouter également la crème fraîche puis ajoutez le lait.
Remplissez les mannequins avec la préparation
Filmez les ramequins puis placez les ramequins dans le panier vapeur .Versez 200 millilitres d'eau dans la cuve puis placez le panier vapeur dans la cuve allumer votre cookeo.
Programmez 10 minutes de cuisson rapide
Ouvrez le cookeo et faites refroidir les pots de crème à l'air libre puis placez les pots de crème au frigo.

Crème légère au chocolat➽➽➽

https://www.facebo

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Cookeo

Crème légère au chocolat

Jean-Philippe Rousseau

Moulinex

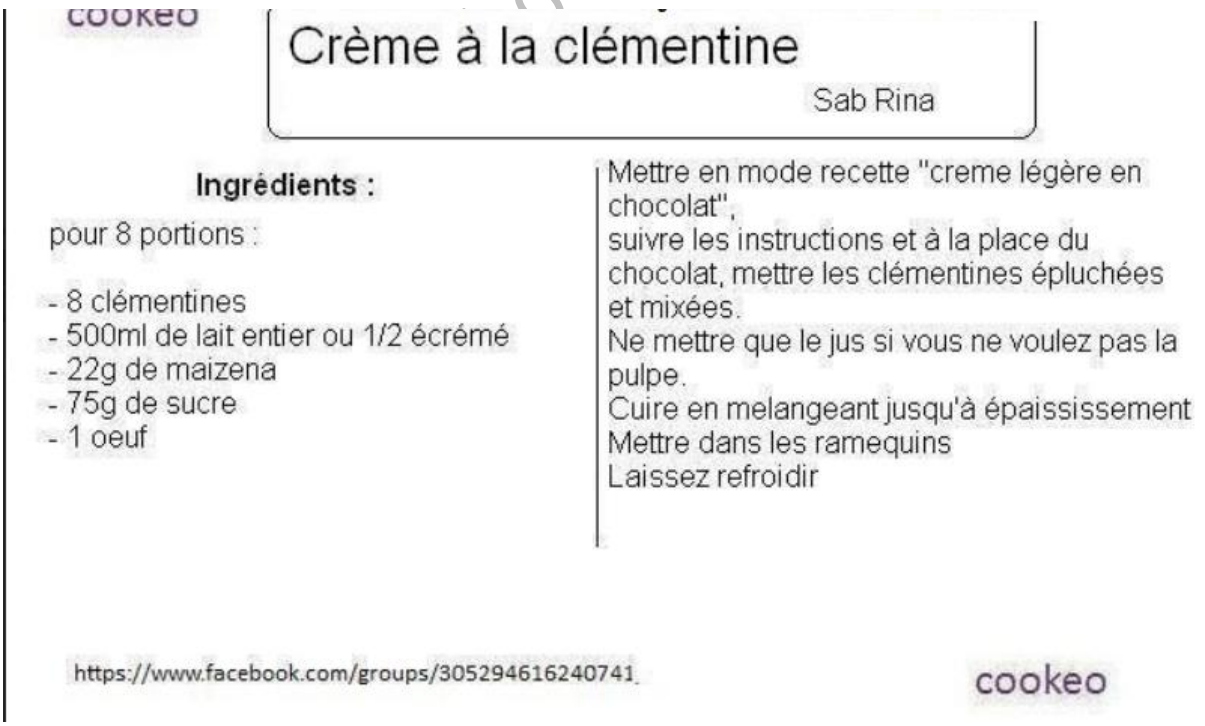
Ingrédients pour 4 personnes

750 ml de lait
2 œufs
30 g de poudre de cacao
100 g de sucre semoule
30 g de fécule de mais

Allumez votre cookeo ; Allez dans « **recette** » puis « **dessert** » puis « **crème légère au chocolat** ».
Sélectionnez 4 personnes. Mélangez vos ingrédients dans la cuve en commençant par la poudre de cacao puis le sucre semoule et la fécule de maïs.
Cassez les œufs et ajoutez-les au reste de la préparation. Versez le lait et mélangez. Faites cuire jusqu' au frémissement de l'ensemble de la préparation puis arrêter la fonction dorer.

Arrêtez votre appareil. Versez la crème au chocolat dans un récipient puis laissez refroidir à l'air libre puis au frigo. Servez froid

Crème à la clémentine



https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Crème à la fleur d'oranger

Moulinex cookeo

Crème à la fleur d'oranger

Jean-Claude Lyonne

Ingrédients :

(pour 10 petites vérrines).

100ml de sucre semoule
500ml de lait écrémé
50ml de farine fluide (25g)
1 sachet de sucre vanillé et un bouchon de fleur d'oranger liquide (j'ai une petite bouteille de 10ml, histoire de vous dire à qui correspond ce bouchon !)
3 jaunes d'oeufs

Fonction manuel , cuisson rapide, mélanger tous les ingrédients dans un bol mélangeur, quand le préchauffage est fini, mettre dans le bol coockéo et cuire pendant 4 minutes en mélangeant régulièrement.

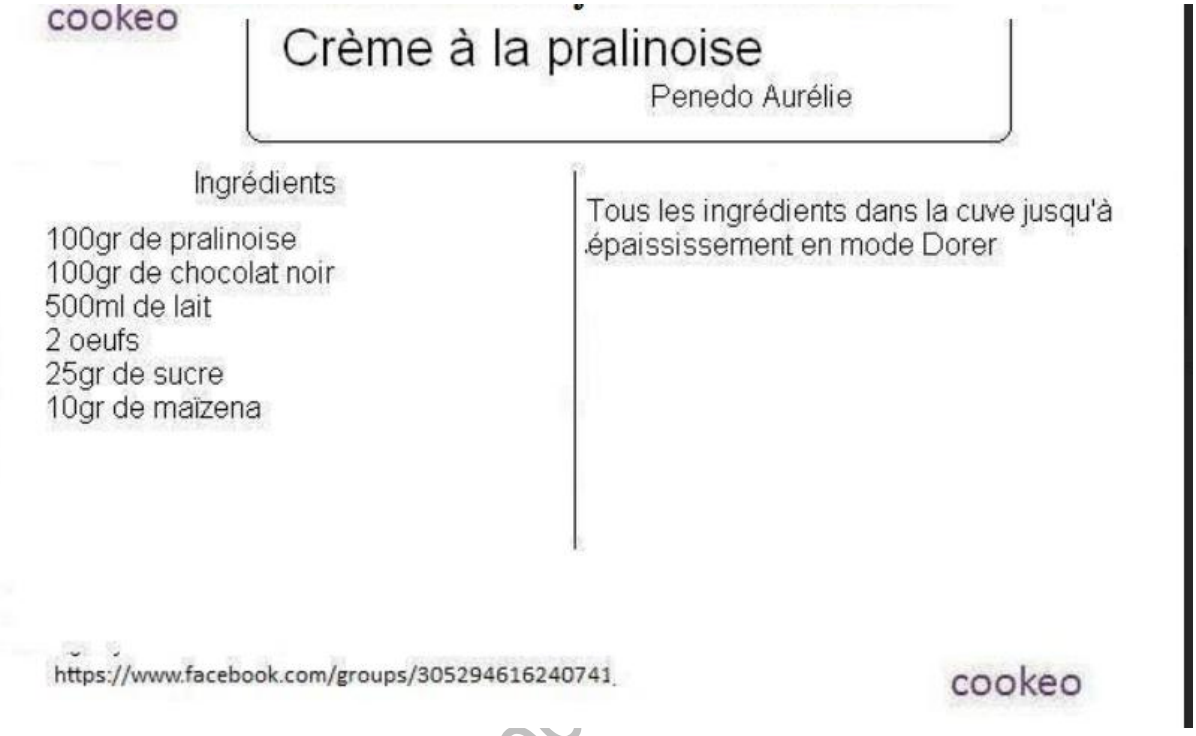
Au moment de servir je mets dans chaque petite vérrine un peu de nuttela au fond et voilà c'est super bon

https://www.facebook

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Crème à la pralinoise

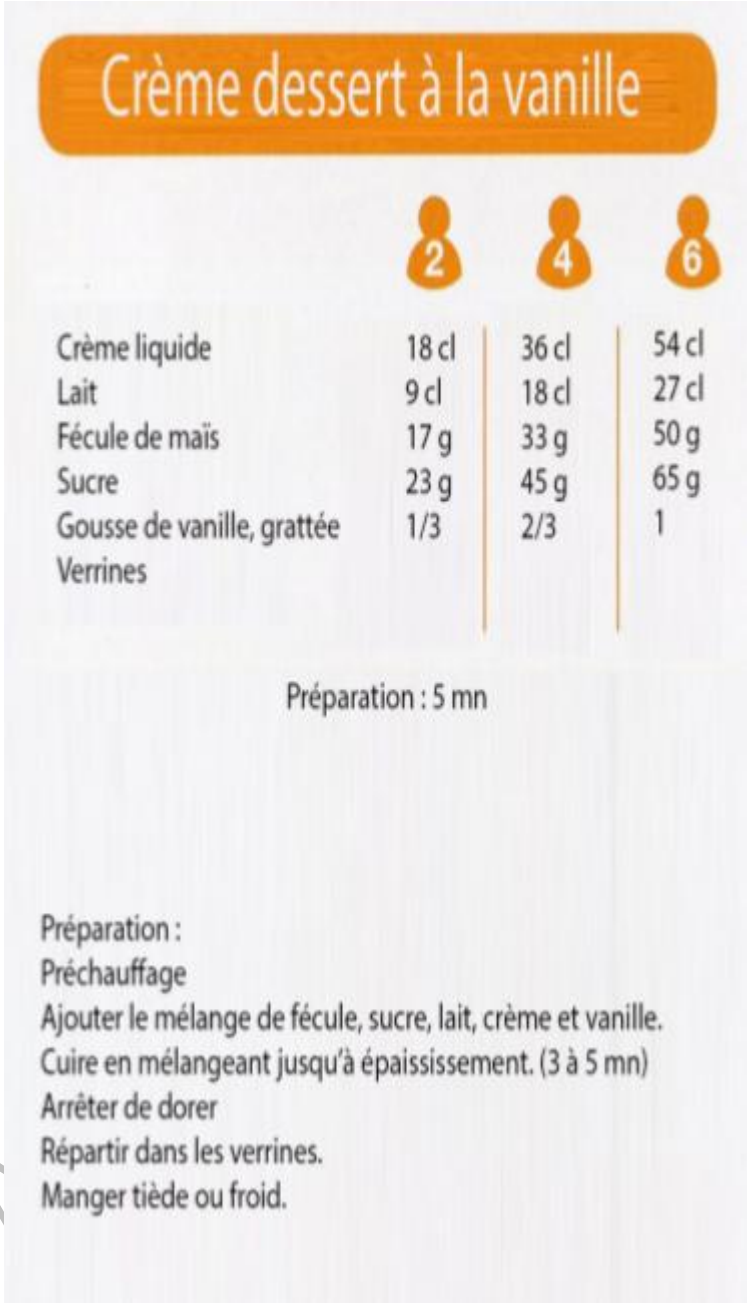


https://www.facebo

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Crème dessert vanille



Crème dessert à la vanille

	2	4	6
Crème liquide	18 cl	36 cl	54 cl
Lait	9 cl	18 cl	27 cl
Fécule de maïs	17 g	33 g	50 g
Sucre	23 g	45 g	65 g
Gousse de vanille, grattée	1/3	2/3	1
Verrines			

Préparation : 5 mn

Préparation :
Préchauffage
Ajouter le mélange de fécule, sucre, lait, crème et vanille.
Cuire en mélangeant jusqu'à épaississement. (3 à 5 mn)
Arrêter de dorer
Répartir dans les verrines.
Manger tiède ou froid.

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

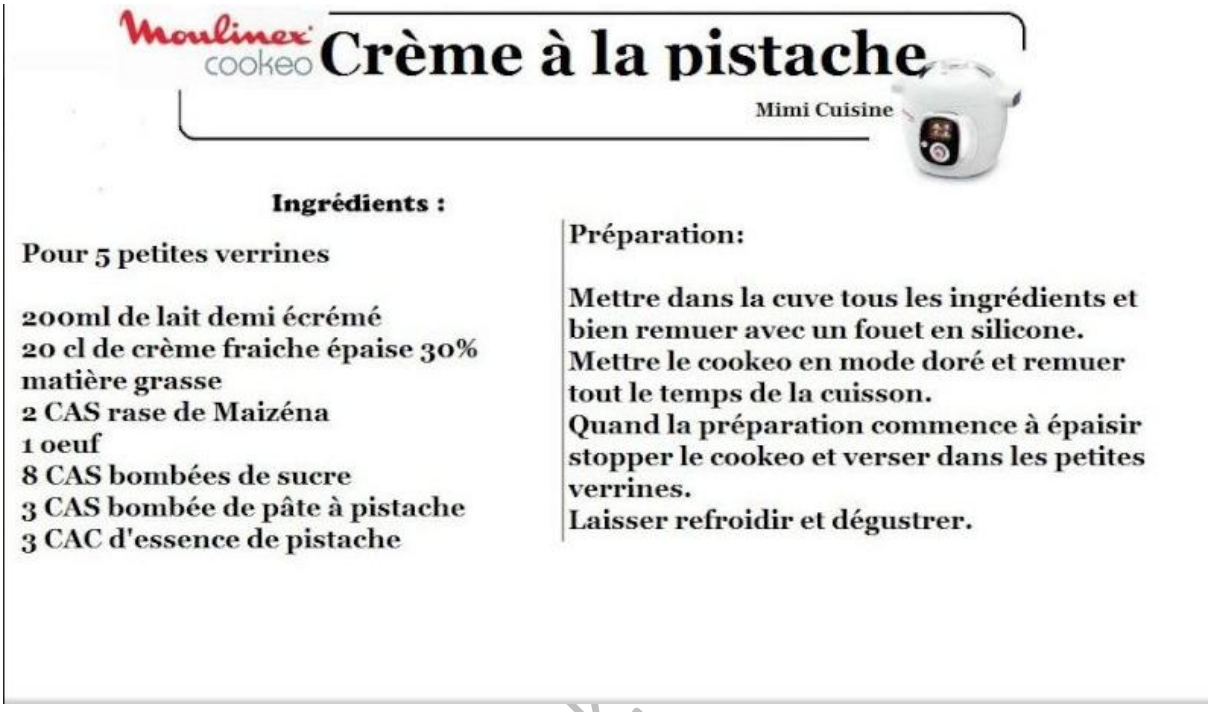
Crème à la rose

https://www.facebook.com

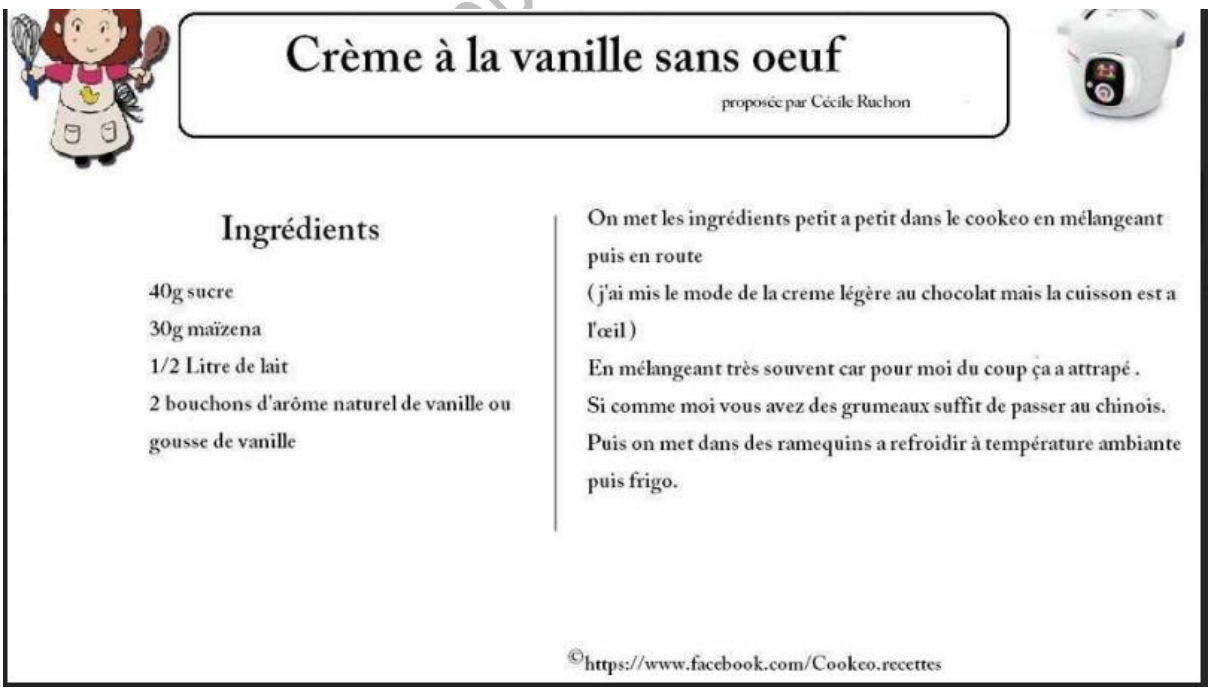
https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Crème à la pistache



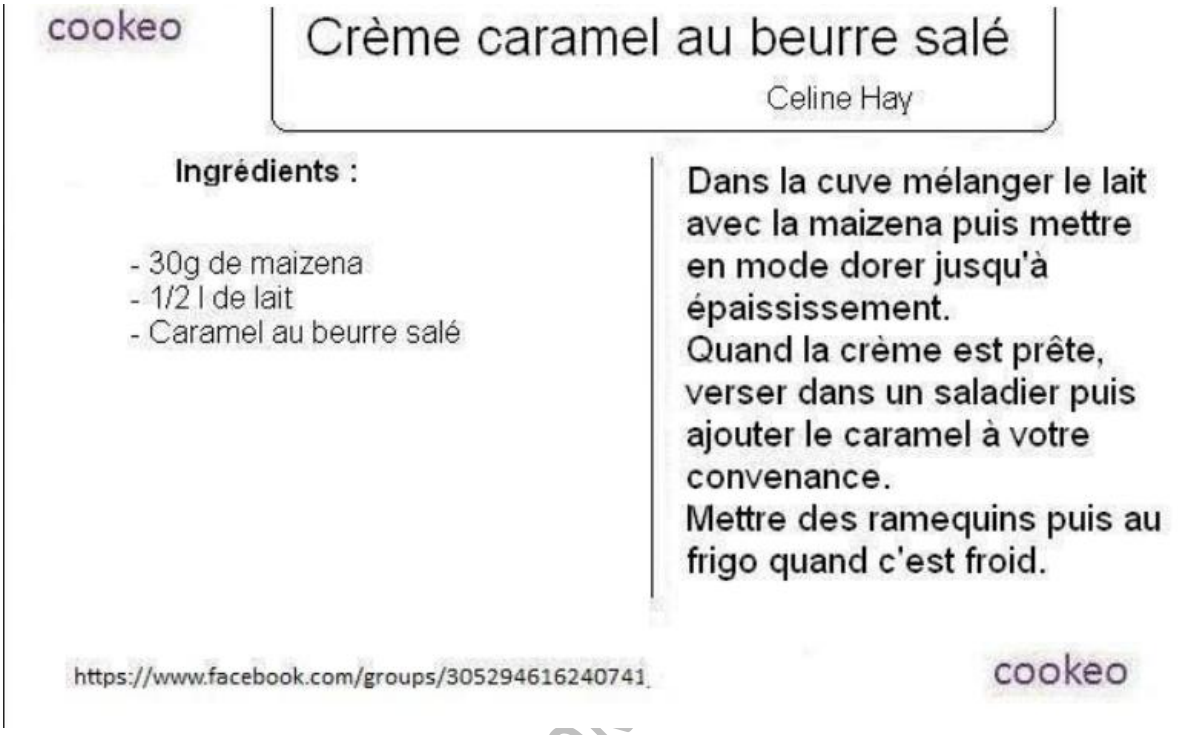
Crème à la vanille sans oeuf



https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Crème au beurre salé



https://www.facebook.com/groups/305294616240741

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Crème au carambar

Cookeo
Moulinex

Crème au carambar

Ingrédients

Pour 7 pots :

- 7 pots
- 1L de lait demi écrémé
- 8 carambars
- 50gr de nesquick
- 50gr de sucre
- 55 gr de maïzena
- 3 feuilles de gélatine

- faire fondre les carambars dans le lait ajouter tous les autres ingrédients en mélangeant sans arrêt
- quand la crème commence à devenir onctueuse arrêtez la cuisson
- rajouter les 3 feuilles de gélatine
- préalablement trempé 10 mn dans de l'eau en mode dorer et commençait des le préchauffage

https://www.facebook.com/groups/305294616240741/

cookeo

https://www.faceb

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Créme au carambar 2

Cookeo Moulinex

Crème au carambar

Ingrédients

-1/2 l de lait
-20g sucre
-30g de maïzena
-7ou8 carambars

Mélanger lait, sucre, maïzena et ajouter les carambars.
Chauffer en mode dorer et laisser epaissir.

https://www.facebook.com/groups/305294616240741/ cookeo

https://www.facebook.com

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Crème au café

Creme au café

proposée par Francine Devie

Ingrédients

1 litre de lait
60gr de sucre
2oeufs
2 cas de maïzena
20 gr de café soluble

Dans le Cookéo mettre les œufs battre avec un fouet silicone

ajouter le sucre ,le café battre a nouveau , verser le lait tout en continuant de battre

diluer la maïzena dans un peu de lait ,incorporer le tout

mettre sur recette au chocolat 2 personnes .touiller tout le temps , quand c est bien épaissi verser en pot

et mettre au frais .bon app !!!

©https://www.facebook.com/Cookeo.recettes

https://www.facebook.com

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Crème au caramel

Moulinex cookeo

Crème au caramel

Criki Cmoi

Ingrédients :

Pour 4 ramequins

1/2 litre de lait,
20 grammes de sucre,
30 grammes de maïzena,
1/2 flacon de caramel vahiné

Délayer la maïzena dans le lait, ajouter le sucre et le caramel.

Faire épaissir en mode dorer.

Mettre en ramequins et laisser refroidir

© https://www.facebook.com/Cookeo.recettes

https://www.face

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Crème au citron

Crème au citron

proposée par Francine Devic

Ingrédients

- 2 CITRONS FRAIS
- LAIT
- 100GR DE SUCRE
- 2 OEUFS
- 2 CAS MAÏZENA

PRENDRE LE JUS DES CITRONS ET PRÉLEVER LE ZESTE

PRESEZ LE JUS DE CITRON ET COMPLÉTER LE RESTE AVEC DU LAIT (ARRIVER A UN LITRE DE LIQUIDE EN TOUT)

===> suivre la recette creme au chocolat (pré programmée du Cookéo)

©https://www.facebook.com/Cookeo.recettes

Crème au miel

Moulinex cookeo

Crème au miel

Jean-Claude Lyonne

Ingrédients :

(pour 6 petites verrines)
20 CL de lait
20 cl de crème fraîche
30 gr de Maïzena
1 oeuf
60 gr de miel

Mélanger le lait froid avec la maïzena, ajouter ensuite la crème et l'oeuf et le miel.

Mettre dans le cookéo et fonction manuel mettre sur "dorer" attention toujours remuer avec fouet plastique ou silicone,

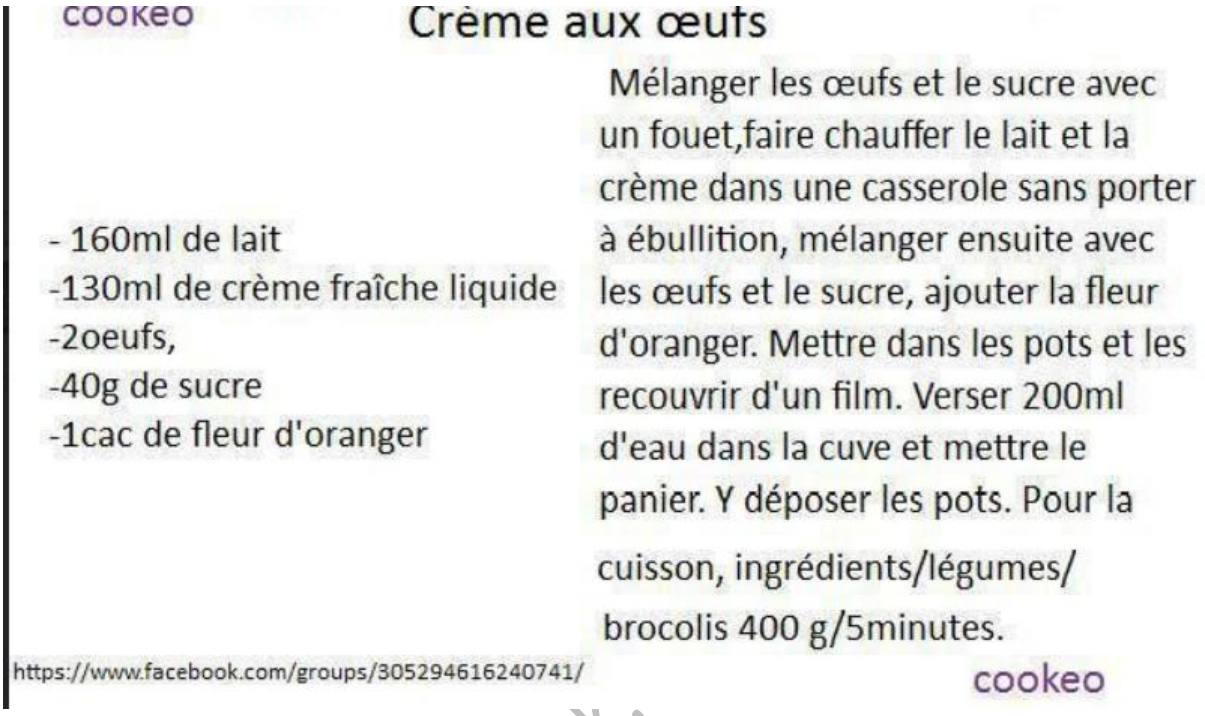
Attention ça va vite, je n'ai pas été au bout du temps concernant le préchauffage, j'ai stoppé avant.

Verser ensuite dans les petites verrines et laisser refroidir.

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Crème aux oeufs

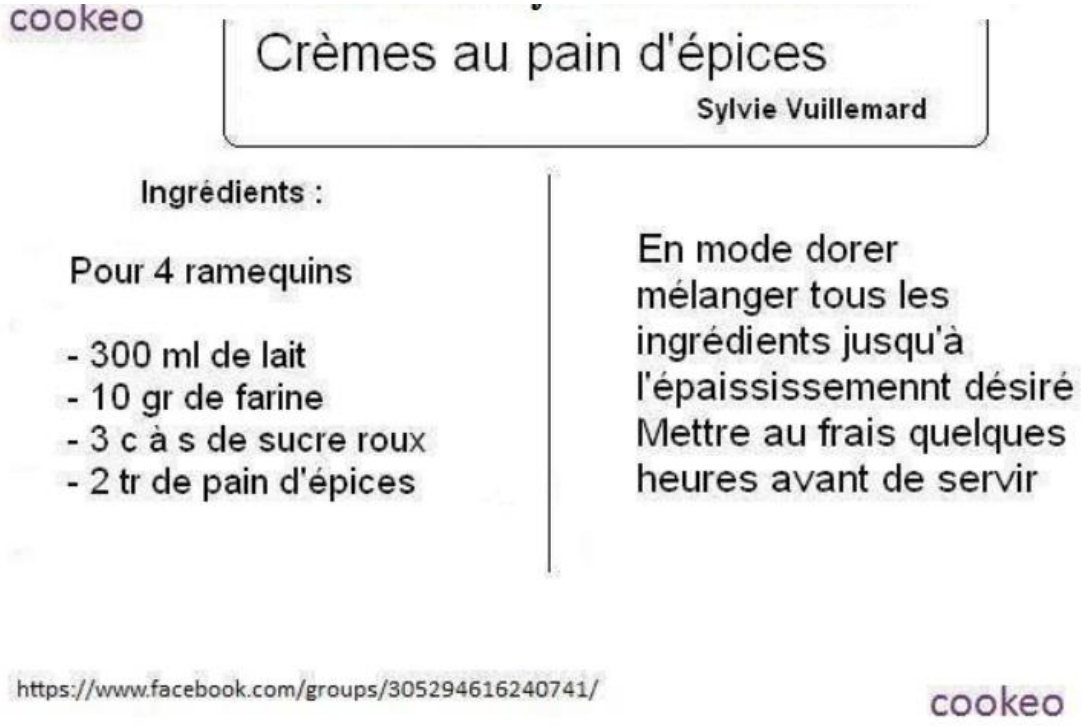


https://www.facebook.

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Crème au pain d'épices



https://www.facebo

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Crème au spéculoos

Moulinex cookeo

Caroline Matthéo Timéo Caron

Créme aux speculoos

Ingrédients :

pour 4/5 coupes :
- 750 ml de lait
- 2 œufs (battus)
- 100 gr de sucre
- 30 gr de maizena
- 100 + 50 gr de spéculoos réduits en poudre

Dans la cuve, mélanger les 100 gr de sucre aux 30gr de maïzena, puis y mélanger 100 gr de poudre de spéculoos. Ajouter les 750 ml de lait et les 2 œufs battus. Bien mélanger
Lancer le cookéo en mode manuel > dorer (couvercle ouvert), remuer sans cesse jusqu'à ce que le mélange épaississe à la texture voulue.
Mettre rapidement en coupe car le mélange refroidit et s'épaissit très vite.
Ajouter, au dessus du mélange, une couche de la poudre de spéculoos étalée à la petite cuillère.
Réserver au frais.

(si on n'ajoute pas de poudre de spéculoos au dessus, alors en rajouter dans la préparation, ainsi qu'un peu de sucre - si des petits morceaux blancs se forment, enlever la cuve et battre vivement, et mettre en coupe)

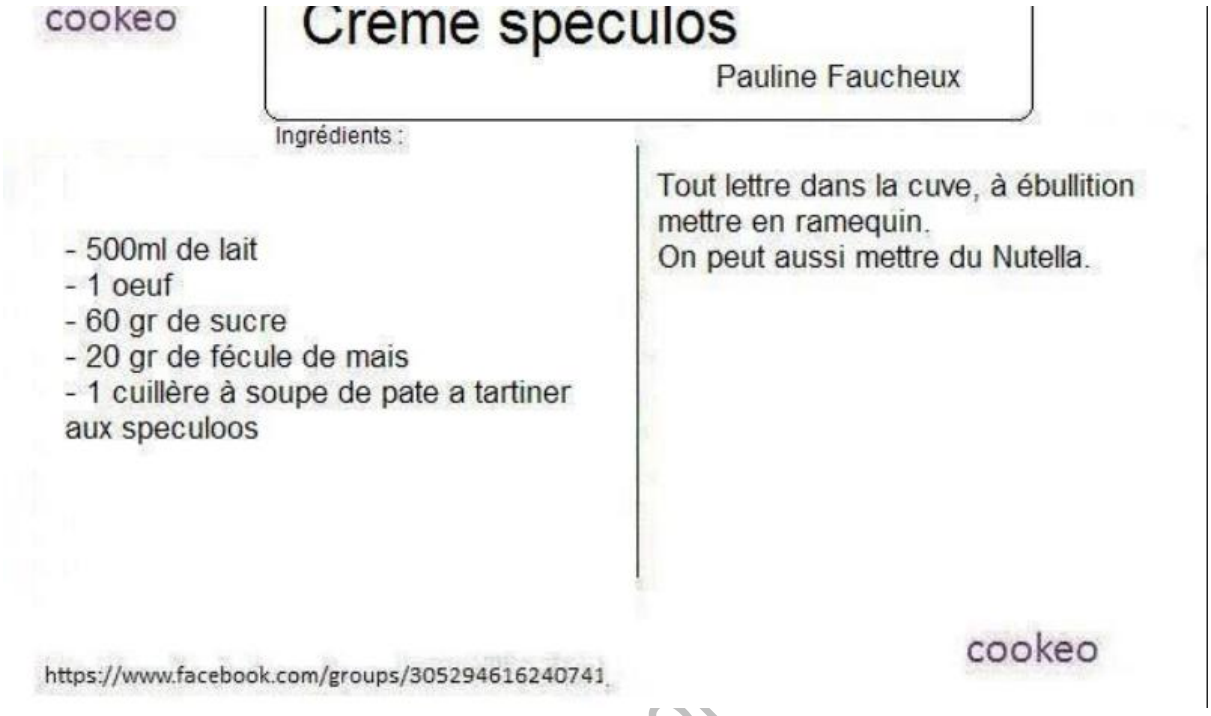
© https://www.facebook.com/Cookeo.recettes

https://www.facebook.com

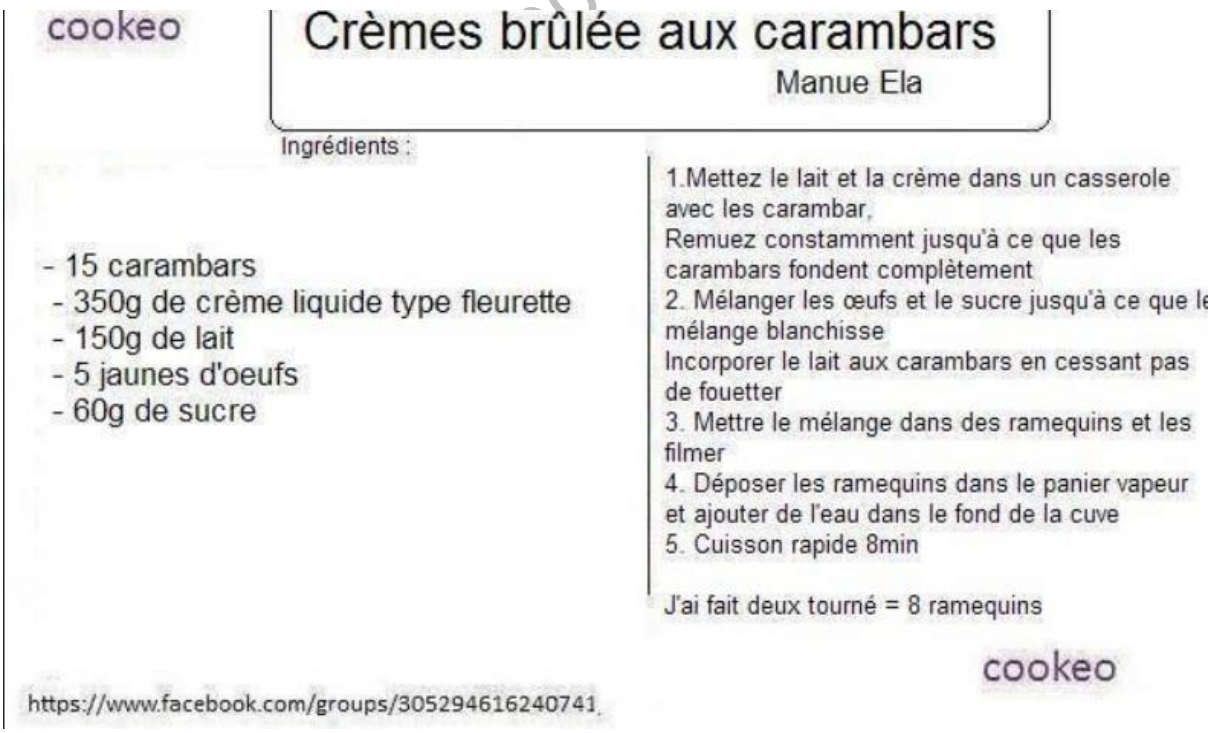
https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Crème au spéculos



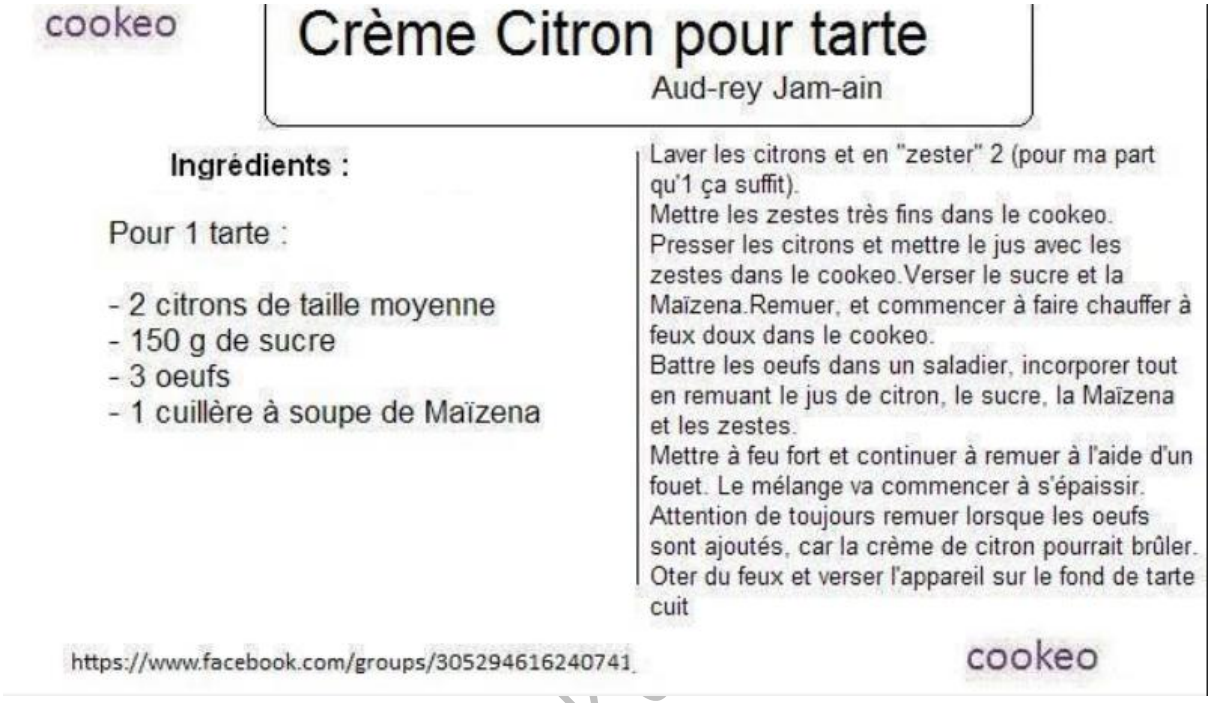
Crème brûlée au carambar



https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Crème citron pour tarte

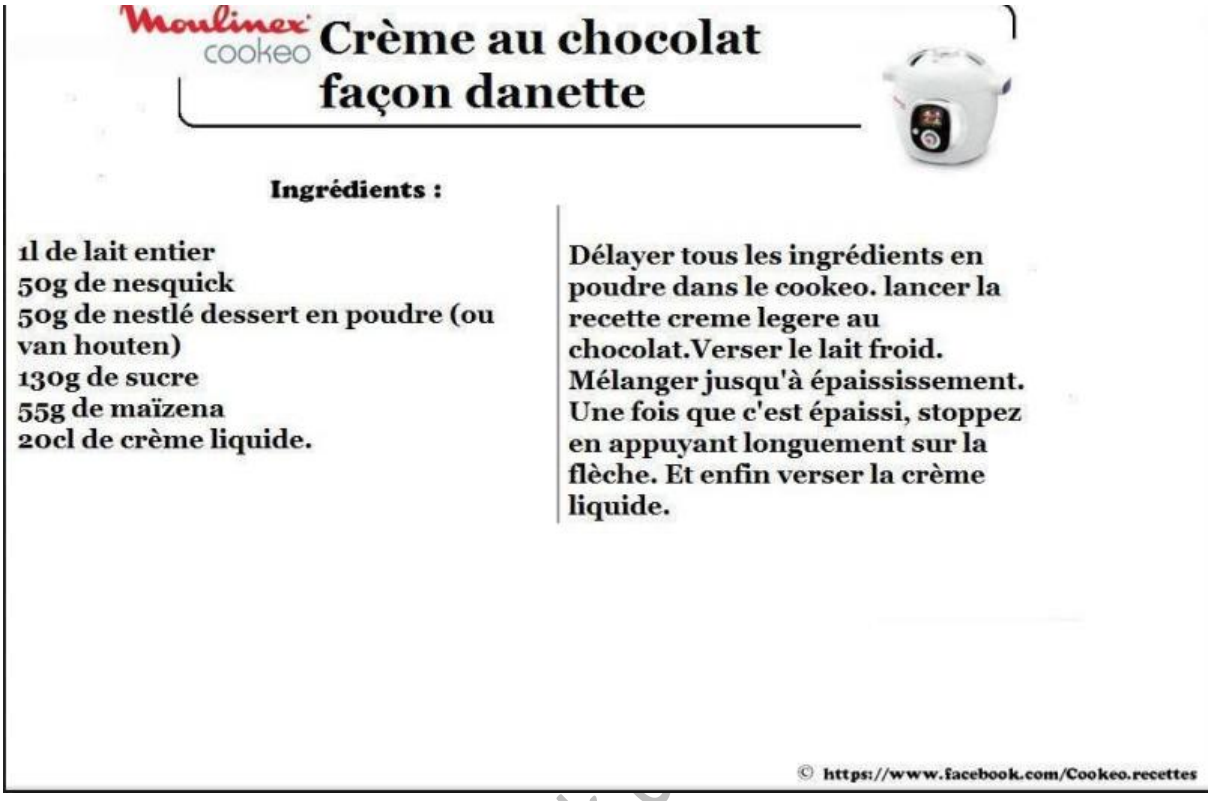


https://www.facebook.com

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Crème chocolat danette



https://www.facebook.com

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Crème chocolat grand Marnier

Moulinex cookeo

Crème chocolat grand marnier

Jean-Claude Lyonne

Ingrédients :

pour 4 mini verrines

160 ml de crème
45 ml de lait
le zeste de ½ orange coupé en petit morceau
20 g de chocolat
1 c. à soupe de poudre de cacao
60 ml de Grand Marnier
2 jaunes d'œufs
2 c. à soupe de sucre.

dans le coockéo mettre fonction "dorer" le préchauffage se met en route, quand tout est bon (la marmite sera bien chaude) mettre le lait : la crème et le zeste d'orange, mélanger et arrêter avant de faire bouillir et mettre la fonction "maintien au chaud" laisser 4 minutes. Pendant ce temps battre le jaune et le sucre dans un récipient à part, faire blanchir le mélange et réserver. Mettre le chocolat dans le cookeo, la cuil à soupe de cacao et le grand marnier, mélanger, faire fondre le chocolat. Ensuiteenlever du mélanger les zestes d'orange. Ajouter ensuite le sucre et l'oeuf. Mélanger. Répartir cette préparation dans 4 mini-verrines filmé et les mettre dans le panier métallique du cookeo. Laver le cookeo, cuisson rapide 17 minutes avec 200 ml d'eau... Laisser refroidir

Je pense qu'il faut doubler les proportions si l'on souhaite faire de ce dessert "le " dessert ! Autrement cela est parfait pour un café gourmand accompagné d'un morceau de gâteau.

© https://www.facebook.com/Cookeo.recettes

https://www.face

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Crème chocolat ou vanille

Crème au Chocolat ou Vanille *(sans grumeaux)*

proposée par Idées Recettes Cookeo

Ingrédients

Pour environ 8 pots

1 litre de lait
100g de sucre
2 sachets de sucre vanillé
2 œufs
2 cuillères a soupe de maïzena

SI VOUS LES VOULEZ AU CHOCOLAT
FAITES LA MÊME MÉTHODE
LORSQUE VOUS VERSEZ LA PRÉPARATION DANS LE COOKEO AJOUTER DES MORCEAUX DE CHOCOLAT (tablette) pour ma part j'en ai mis 10 carreaux

Mettre dans un saladier les œufs + le sucre + sucre vanillé
Au robot ou mixeur ou fouet électrique battre 2/3mn ajouter petit a petit le lait et continuez a battre
prendre un peu de la préparation dans un verre et ajouter vos deux cuillères de maïzena bien remuer
mettre le tout dans le saladier et fouettez avec votre batteur 2mn
dans le cookeo mode :recette crème au chocolat
verser la préparation (pendant le préchauffage) et fouettez avec un fouet en silicone
faites le non stop jusqu'à que ça épaissit
dés que ça commence a épaissir appuyez longuement sur la flèche du cookeo pour l'arrêter
retirer la cuve immédiatement et verser dans des ramequins aussitôt et 2h au frigo

©https://www.facebook.com/Cookeo.recettes

Crème au chocolat yaourt liégois

Moulinex cookeo

Crème chocolat au yaourt liégeois

Jean-Claude Lyonne

Ingrédients :

pour 8 verrines

100gr de chocolat noir en morceau
10 cl de crème
3 yaourts (perso perle de lait Nature)
4 cas de sucre

mode manuel "dorer" pendant le préchauffage faire fondre le chocolat en morceau et mettre la crème fraîche liquide. Attention bien avant la fin du préchauffage arrêter cette fonction et mettre fonction "tenir au chaud", ajouter les yaourt et le sucre, bien remuer.

Dresser dans des verrines ou comme moi dans des verres à porto.

© https://www.facebook.com/Cookeo.recettes

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Crème au chocolat lait soja

Moulinex cookeo

Crème au chocolat au lait de soja (light)

France Gaultier

Ingrédients :

1 litre de lait de soja,
40 gr chocolat amer,
1 c a c d'agar agar,
1 c a c d'herlesetas

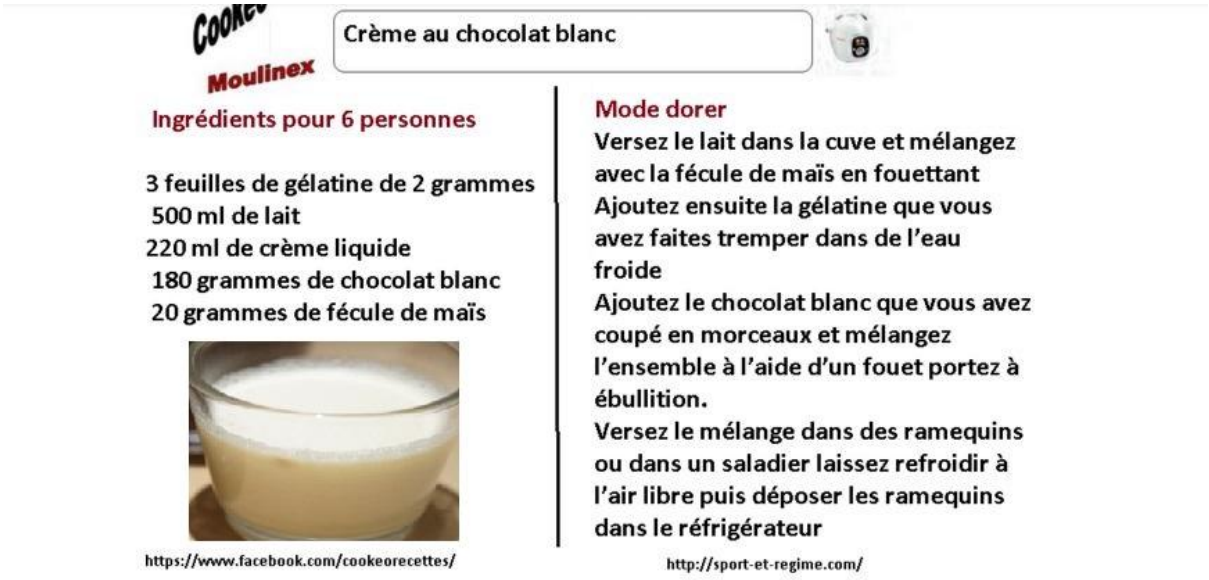
Suivre la recette creme au chocolat programmé, en arretant la cuisson des qu'il y a un gros bouillon, bien fouetter, verser en ramequin et refouetter avant complet refroidissement pour bien repartir l'agar agar, çà donne une creme super lisse..
(recette qui peu rentrer dans sans gluten et sans oeufs)

© https://www.facebook.com/Cookeo.recettes

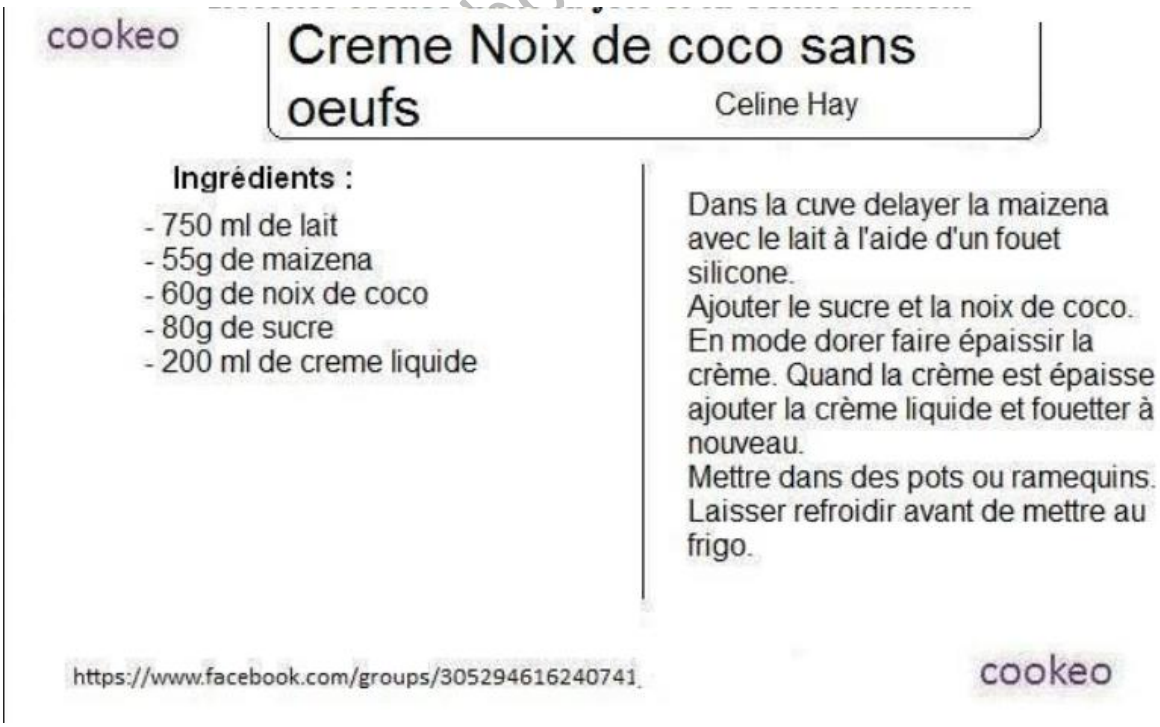
https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Créme au chocolat blanc



Crème noix de coco



https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

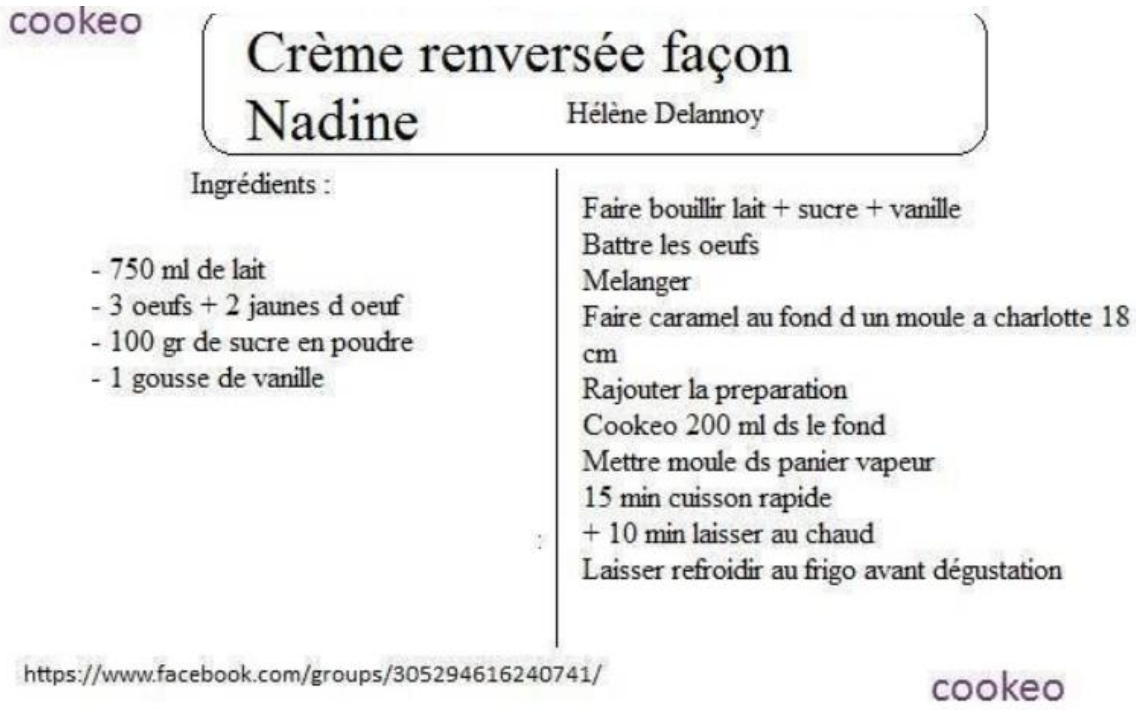
Crème renversée

https://www.

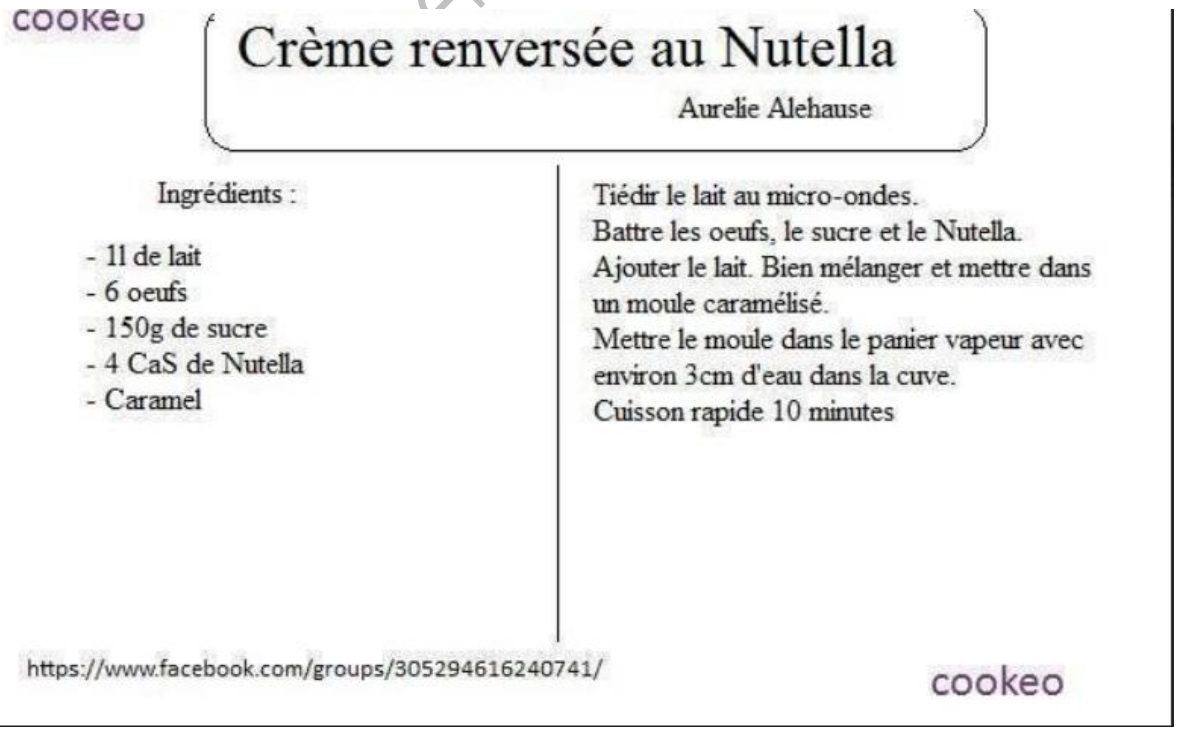
https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Crème renversée version Nadine



Crème renversée au Nutella



https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Crème légère vanille

Cookeo Moulinex

Crème vanille légère

232 Calories 5 PP 10 SP

Ingrédients pour 4 personnes

70 g de sucre en poudre
2 œufs
30 g de fécule de maïs
2 cuillères à café d'arome naturel de vanille
1 sachet de sucre vanillé
750 ml de lait

Préparation de cette crème vanille

Sélectionnez l'onglet recette puis dessert. Puis crème légère au chocolat. Sélectionnez 4 personnes.Démarrez la recette Cassez les œufs et battez les . Ajoutez le sucre, le sucre vanillé. Incorporez la fécule de maïs. Versez le lait ,les 2 cuillères à café d'arôme de vanille. Faites ok ,l'appareil se met en préchauffage.Laissez cuire entre 3 et 5 mn, le lait doit commencer à frémir .Mélangez de temps en temps .
Versez la préparation dans des ramequins ou des pots . Laissez refroidir à l'air libre et déposez les ensuite les pots au frigo.

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://sport-et-regime.com/category/cookeo/ http://recettescookeo.net/

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Crème Tahitienne

https://www.facebook

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Confiture de prunes rouges

Ingrédients :

Environ 5-6 pots :
- 2 kg de prunes rouges
- 250g de sucre gélifiant spécial confitures
- 250g de sucre spécial confitures allégées
- Le jus d'1 citron
- 40ml d'eau
- 3-4 pointes de couteau d'agar agar

Dénoyauter les prunes et les couper en 4
Ajouter le sucre dessus et laisser macérer 1 à 2 heures
Après macération, mettre les fruits dans la cuve du cookéo
Ajouter le citron et l'eau et mettre en mode dorer
À la première ébullition, rajouter l'agar agar
Laisser dorer le temps du préchauffage + 1-2 min
Passer ensuite en cuisson rapide 12 min
Une fois la cuisson terminée, laisser refroidir 1 peu puis mettre dans les pots et les retourner jusqu'à ce que les confitures refroidissent

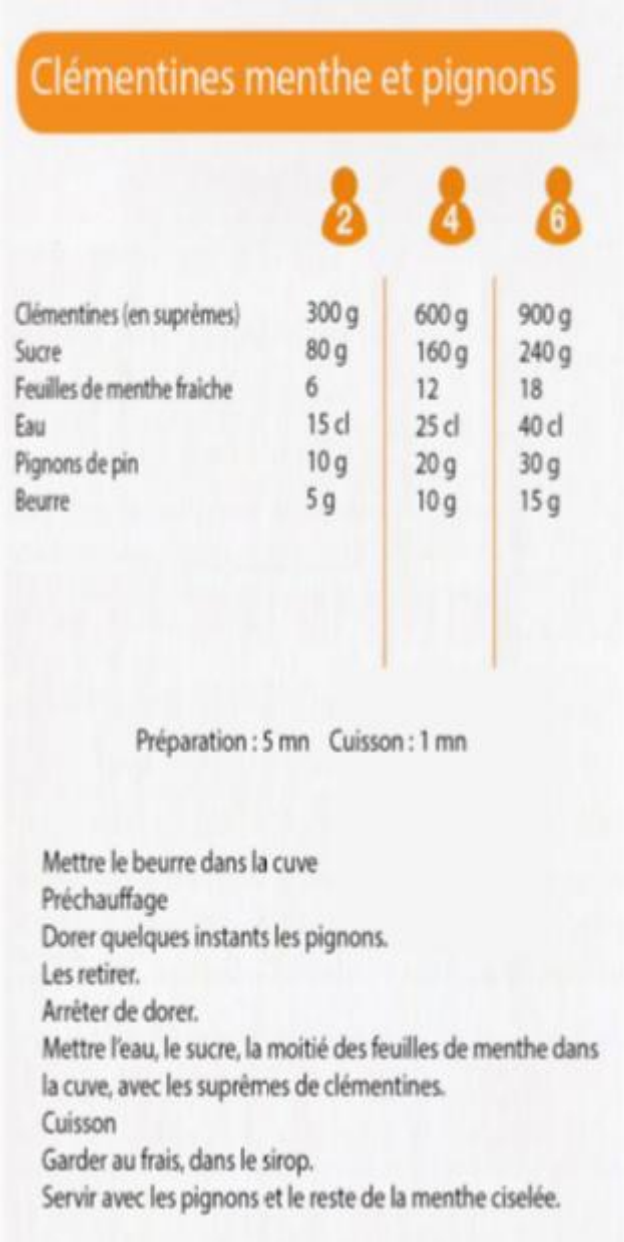
https://www.facebook.com/groups/305294616240741/ cookeo

https://www.facebo

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Clémentines menthe pignons



Clémentines menthe et pignons

	2	4	6
Clémentines (en suprêmes)	300 g	600 g	900 g
Sucre	80 g	160 g	240 g
Feuilles de menthe fraiche	6	12	18
Eau	15 cl	25 cl	40 cl
Pignons de pin	10 g	20 g	30 g
Beurre	5 g	10 g	15 g

Préparation : 5 mn Cuisson : 1 mn

Mettre le beurre dans la cuve
Préchauffage
Dorer quelques instants les pignons.
Les retirer.
Arrêter de dorer.
Mettre l'eau, le sucre, la moitié des feuilles de menthe dans la cuve, avec les suprêmes de clémentines.
Cuisson
Garder au frais, dans le sirop.
Servir avec les pignons et le reste de la menthe ciselée.

https://w ecettes/

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

Couscous poire miel

Couscous poire et miel

	2	4	6
Semoule fine	50 g	100 g	150 g
Eau	11 cl	22 cl	33 cl
Miel liquide	25 g	50 g	74 g
Poires	1	2	3
Cannelle en poudre			

Préparation : 4 mn Cuisson : 5 mn

Préparation :
Placer les cubes de poire, le miel, leau et la canelle dans la cuve.
Cuisson
Versez le sirop sur la semoule. Laisser reposer 5 mn.
Servir avec les poires.

https://www.facebook.com/cookeorecettes/

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/

https://www.facebook.com/cookeorecettes/

https://www.facebook.com/cookeorecettes/ http://www.recettesrapidesfaciles.com/

http://sport-et-regime.com/
http://recettescookeo.net/